

12月

なが ふゆ はじ
長い冬の始まりとなりました。

すいぶんほきゅう
水分補給をしっかりと、

か ぜ
風邪などひかないように

しましょう。

今月の特別献立



17 日 水 曜日 お誕生日会

27 日 土 曜日 餅つき

22 日 月 曜日 冬至

31 日 水 曜日 年越し

24 日 水 曜日 クリスマス

ことは クリスマス会を中止しますが、1月におたのしみ会を
皆様に楽しんでいただけるよう、準備しております。

お食事のリクエストがあれば栄養士がフロアにおりますので、
お声を聞かせて下さい。よろしくお願い申し上げます。

12月の旬

うんしゅう
温州みかん

ビタミンCが豊富で柿と同様、風邪の予防に
役立ちます。なんといっても食べやすいのが
一番ですね。

だいこん
大根

甘みが増しておいしくなる時期です。
おでんやふろふき大根で暖まりましょう。

ぶり
鰯

寒ぶりと言われるように寒い季節ほど脂がのって
おいしくなります。

