

12月

長い冬の始まりとなりました。

水分補給をしっかりとして、

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 |
| 22 | 日 | 月曜日 | 冬至 |
| 24 | 日 | 水曜日 | クリスマス |

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| 27 | 日 | 土曜日 | 餅つき |
| 31 | 日 | 水曜日 | 年越し |

今年はクリスマス会を中心しますが、1月におたのしみ会を皆様に楽しんでいただけます。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ありますので、お声を聞かせて下さい。よろしくお願ひ申し上げます。

12月の旬

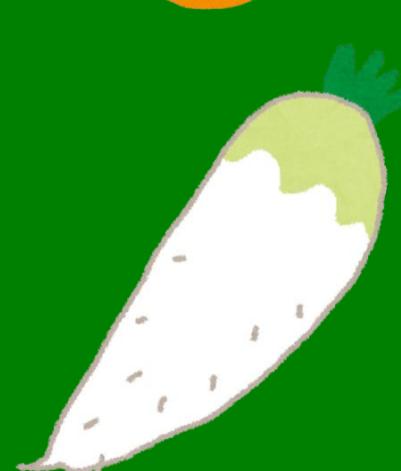
温州みかん

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。



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。



鯵

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。

