



今月の給食だより

平成 29 年
12 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

11/18
誕生会

お祝い膳として
海鮮丼
炊き合わせ
柿とかぶの和え物
お吸い物
水菓子
をご用意しました！



今年も残すところ1カ月です。
しっかり栄養補給して
体調を崩さず過ごしましょう！
皆さまのご健康の為
美味しい食事の
提供を行って
まいります！



誕生会では、
入所者様・職員で
カラオケ大会を
行いました！歌に合わせて踊りを
披露して下さいました利用者様も
いらっしゃいました。又、ご来所
されたご家族がハッピーバースデー
をアカペラで歌ってくださり、大い
に盛り上がりました！



郷土料理 愛知県

愛知と言えば、「味噌煮込みうどん」
をお出ししました！
具たくさんの味噌仕立ての汁に太め
のうどんが絡み、
大変美味しく、
皆さま喜ばれて
おりました！



デイサービス

「バイキングの3日間」

カレーバイキング(写真)
や中華料理バイキング
など、様々なものを
お出ししました。



お好み給食
11/25 昼食に、にぎり寿司や
ちらし寿司などを出前しました！
普段食事のペースが遅い方も、
この日は箸を止めることなく黙々と
召し上がっており、残食も少なく
喜ばれました！

今月の旬と栄養 * みかん *

みかんと言っても種類は様々ですが、主な旬は11月～1月です。
みかんには、ビタミン類が多く特にビタミンCが豊富です。

1日に必要なビタミンがみかん2個で摂れてしまう程です！
水分も多く、これからの時期に最適です！又、みかんは甘く、
食べたら太ってしまうと感じますが、1個40kcalほどなので、
お腹が空いたからと

ポテチップスを食べるより
は良いですね！扁平で、
ヘタの切り口が細い物
を選ぶと甘いとか。

みかん入り牛乳かん 900ml 容器分

牛乳	300cc
水	300cc
粉寒天	4g
砂糖	40g
みかん缶	1缶



12月の予定!!

行事

12/23 誕生会&クリスマス

クリスマスメニューを
お出しします!! おやつには
フルーツケーキを手作りでお出しします



イベント食

12/16～22 デイ 忘年会ケーキ

1週間、2種類のケーキをお出しします!
日によってケーキの種類が違います

12/12 今日は何の食記念日?

豆腐の日です! 揚げだし豆腐や白和えを
お出しします!

12/18 郷土料理 奈良県

「奈良茶飯、飛鳥鍋」をご用意します