



今月の給食だより

平成 30 年
1 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

12/23 誕生会&クリスマス会



昨年、12/15に100歳になられた方がいらっしゃるため、大きなケーキをご用意しました。他の入所者様にもクリスマスケーキとして召し上がって頂きました！又、昼食には「チキンライスに海老フライ、ミニチーズケーキ」お出ししました。



皆さま大変喜ばれていました！
サンタもトナカイと共にプレゼント持って現れました！

12/20 塩ラーメン

寒い季節となってきたため、麺類は皆さまに大変喜ばれ、残食も少ないです。ただ、麺類



は食べにくい為、麺を短く切ったり、少しとろみをつけたり工夫をさせて頂いております！

12/13

年内最後のホーム喫茶はクリスマス仕様！

ボランティアの方もクリスマスの装いで皆様をお迎えしました！
クリスマスの特別なケーキをご用意したため、普段饅頭を食べている方もケーキにしようかなと悩まれていました！



12/22 海鮮ちらし丼&冬至かぼちゃ

マグロやサーモン、いくらなどをふんだんに酢の効いたご飯の上にふんだんに盛り付けました！一緒に小豆とかぼちゃを煮詰めてお出ししました！



今月の旬と栄養 * 春菊 *

春の菊と書かれていますが、旬は11月～3月です。茎や葉がやわらかく、香りが高くおいしく食べられるのは今の時期。冬の鍋ものの定番ですが、加熱しすぎると苦みが増してしまいますので、最後に入れるのがおすすめです！

栄養素の作用としては、咳止めや胃もたれの解消に効果があります。又、カリウムが多く含まれている為、体内の塩分濃度を調節し、むくみの改善に効果があります。他にも、

食物繊維が多い為、便秘の改善に効果がありますよ！

春菊とりのりのナムル 2～3人分

春菊	一束
焼きのり	1枚
ごま油	小さじ2
塩	適量
すりごま	適量



平成30年1月の予定!!

行事

1/1 元日お祝い膳

おせち料理の盛り合わせをお出しします。お楽しみに！

イベント食

1/10・24 ホーム喫茶

様々なケーキや和菓子をご用意します

1/10 今日は何の食記念日？

明太子の日です！明太子のスパゲティをお出しします。あまり辛すぎないように。

1/17 郷土料理 福岡県

「がめ煮」をお出しします！

