



今月の給食だより

平成 30 年
11 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 武内真理

ハロウィン

10/31 ハロウィンイベント食
昼食に、「ピラフ（かぼちゃ入り）、
かぼちゃ型ハンバーグ、かぼちゃの
挟み揚げ、パンプキンスープ」を
お出ししました！本当にかぼちゃ
づくしです！収穫祭を祝うイベントとして、楽しんで頂けたと思いま
す！



ハンバーグにオーロラソースをかけて
しまい、かぼちゃの形が分かりづらくなってしまいました。。



10/20 誕生会

食中毒の危険時期が過ぎたため、
誕生会のお刺身の提供を再開し
ました！かつおのたたきとお赤
飯をお出しし皆さん喜ばれてい
ました。



誕生会のおやつには、
南瓜のプリンをお出ししました。
調理師がおばけの
型抜きを自作し、
素敵なプリンが仕上が
り好評でした！！



10/10 郷土料理 岡山県
蒜山おこわと、そずり鍋をご提供
しました！おこわは、栗が入って
おり、季節を感じるとの声も多く
聞かれ、残食も少なく入所者様に
も好評でした！



今月の旬と栄養 * 大根 *

大根と一言と言っても、種類は様々です。世界最大の重さを誇る桜島大根や二十日大根と呼ばれる生食用の大根など、見た目以外にも甘さや辛さの違いなどもあります。大根の白い根の部分には消化酵素が含まれており、胃腸の働きを整えると言われており、葉っぱには、カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。酵素などを効率よく摂取するには熱に弱い為、すり卸したりして生で食べるのがベストですが、大根の自然な甘みを味わうには、温めて食べると美味しいです。



* 鶏と大根のポトフ *

大根	1/3 本	白ワイン	1/2 カップ
鶏手羽元	8 本	ローリエ	1 枚
人参	1 本	塩・胡椒	少々
セロリ	2 本		

平成 30 年 11 月の予定!!

* 行事食&イベント食 *



11/24 お好み出前レク

この日は特別に、にぎり寿司やちらし寿司、さらには天丼や親子丼などからお好きなものを選び出前を行います！
事前にメニューをお聞きしますが、毎年皆様とても悩まれています！

11/5 郷土料理 東北

庄内風の芋煮や、納豆汁を提供します。

11/8~11/10 ティ バイキング

様々な料理をご用意して、この日だけはお好きなものを選べるイベントです。