

秋の行事食



9月

- 21日 敬老の日
お祝い膳
- 22日 秋分の日 (おはぎ)
- 26日 誕生会メニュー
(エビフライ・サイコロステーキ選択食)

10月

- 24日 誕生会メニュー
(松茸ごはん・天ぷら)



11月

- 28日 誕生会
(握り寿司・散らし寿司の選択食)



希望苑 食事だより

2020年 秋号

9月21日敬老の日

長寿のお祝いに、お赤飯
天ぷら・茶碗蒸し等の祝い膳をご用意いたしました。



11月28日

握り寿司・散らし寿司 選択食

嗜好調査で人気のお寿司(にぎり寿司・ちらし寿司)をご用意いたしました。12月は海鮮丼を予定しています♪



免疫力UP!で ウイルスに負けない!!

◆免疫力を上げるには◆



- 腸を元気にする・・・納豆、みそ、ヨーグルトなど発酵食品・食物繊維
- 身体を温める・・・ニンニク・生姜・トウガラシなどのスパイス、血液の流れを良くする玉ねぎやネギ
- 細胞を元気にする・・・免疫細胞の素になるタンパク質、白血球の働きを良くしてくれるビタミンC
- 殺菌力のある食材とる・・・強い殺菌力があるお酢、カテキンたっぷりの緑茶

★施設でも12/6～12/12を免疫力アップ週間としまして、
上記食材を積極的に取り入れます！

～冬の行事食予定～

- 12月24日 クリスマスメニュー
(エビフライ・フライドチキン選択食)
- 26日 誕生会メニュー (海鮮丼)



- 1月 1日 おせち料理
- 7日 七草粥
- 15日 小豆粥
- 23日 誕生会メニュー



- 2月 3日 節分
- 27日 誕生会メニュー

