

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。
11 月は実りの秋。根菜やキノコ類が美味しい季節です。
これらの食材は食物繊維が多く、腸の調子を整える働きがあります。
また、キノコにはうま味成分が多く、減塩にも役立ちます。
旬の食材を上手に取り入れて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11 月 3 日 十三夜メニュー



栗ご飯・きのこハンバーグ・秋ナスの含め煮等、
まさに「食欲の秋」をテーマにしたメニューです。

11 月 11 日 郷土食 滋賀県



のっぺいうどん、とんちゃん焼きなどが登場します。
デザートにはようかんをご用意します。

11 月 14 日 秋の炊き込みご飯



「さつま芋と塩昆布の炊き込みご飯」です。
塩昆布の塩味がさつま芋の甘さを引き立て、とても美味しいですよ。

11 月 17 日 おでん



朝一から丁寧にじっくり炊き上げられた『すじ肉』はごちそうです。
施設自慢の一品です。

11 月 25 日 今月のカレー



牛肉ときのこのカレーをご用意します。
じっくり煮込んで、キノコのうま味を引き出します。

11 月 27 日 ワールドトリップ ロシア



次回で最終回を迎えることとなったこの企画。
ボルシチは、世界三大スープの一つともいわれています。
旅行気分を感じて頂ければ幸いです。

