

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

給食だより 2022年 1月号
作成者 管理栄養士 加藤 未奈

明けましておめでとうございます。
今年も皆様に喜んで頂ける食事を届けられるよう、スタッフ一同頑張ります。
どうぞよろしくお願いたします。



寒さが続きますが、体調はいかがでしょう。

白菜・大根等の冬野菜は、凍らないよう細胞に糖を蓄積するため、食べると甘くて美味しいです。

ビタミンを多く含む人参なども免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

たくさん野菜を食べられる煮物や鍋料理を食べ、寒い冬を乗り切りましょう。

★ 正月メニュー

赤飯、祝肴、煮しめ
紅白なます、天ぷら
雑煮、香の物



1月1日の昼食は、おせちです。
縁起が良い料理を食べて、
一年分の幸せを取り込みたいです。



★七草がゆ



1月7日の朝食は七草粥になります。
『無病息災』を願いながら
お召し上がりください。



★群馬県メニュー

じゃが芋入り焼きそば
白和え、キノコ汁
白花豆の甘煮

1月19日の昼食は、施設恒例の郷土食メニューが登場します。
「じゃがいも入り焼きそば」は群馬県桐生市周辺で
昔から親しまれているそうです。
人気のご当地グルメです！



★吉野家メニュー

1月23日の昼食は、毎回大好評！！吉野家特製の牛丼です。



