



1月の給食だよ!



明けましておめでとうございます。
今年も利用者様の元気と笑顔になれるように、美味しい給食を作りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。

2020

1月の主な行事・献立

1日 おせち料理



7日 七草粥

8日 パンバイキング



15日 お誕生会

(お赤飯・野菜天ぷら・お刺身・)
餅つき大会



1月のデイ棟リクエスト

17日 豆腐ハンバーグ

21日 ソース焼きそば

23日 チャーハン

24日 すき焼き風煮

31日 カルビ焼き肉



12月25日におやつバイキングを開催しました。
皆様、揃みながら選んでる様子でした。



野菜で体の芯から温まろう!!

寒いこの季節、服をたくさん着込むよりも、しっかりとした食事をとって体の中から温まるのが一番です。食べ物そのものに体を温める成分が含まれている野菜を紹介します。



**抗菌効果
風邪予防**



**疲労回復
胃腸の働
きを助ける**



**加熱するのと、生
でスルおろしたも
のよいさらに体が
温まります。**

しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう☆

