

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
今年も例年よりも、自身の健康に気を付けてないといけないお正月になりそうですね。
手洗いうがいをしっかりと、感染症の予防をしましょう。
ご飯もよく食べて免疫力もつけましょう。

<お正月> 1月1日

赤飯	今年も1日は厨房で手作りしたおせち料理です。
祝い肴	おせち料理には意味がありますよ。
にしめ	数の子…子宝に恵まれ子孫繁栄
西京焼き	黒豆…まめに暮らせますように
紅白なます	さんとん…黄金色で縁起がよく蓄財に繋がる
天ぷら盛り合わせ	えび…腰が曲がるまで長生きするように
雑煮	里芋…子芋がたくさんつくことから。子孫繁栄
漬物	紅白なます…紅白でめでたく



<お正月> 1月2日

ご飯	毎年恒例のかに鍋を提供します。
カニ鍋	かにのだしがしみ込んだ野菜やお豆腐も美味しいですよ
柚子和え	



<群馬県メニュー> 1月8日

ポテト入り焼きそば	群馬県メニューはポテト入り焼きそばです。
白和え	群馬県ではソースやきそばに蒸したジャガイモを入れて食べます。
きのこ汁	焼きそばにじゃがいもは以外な組み合わせですね。
白煮豆	じゃがいもに焼きそばのソースが染み込んで美味しいです。



<外食メニュー> 1月10日

ココイチ特製カレー	皆さんの大好きなココイチのカレーを提供します。
コロッケ	カレー専門店の味なので、いつもとは一味違うカレーです。
福神漬け	
野菜ジュース	



★1月の薬膳★

この時期はついついお酒やごちそうを食べすぎてしまいませんか？そんなついつい食べてしまう方にお勧めの薬膳を紹介します。

[大根] 気の巡りを良くして胃腸の働きを促進します。消化酵素のジアスターゼはお腹のハリや消化不良、胃もたれに効果的です。消化酵素を胃にまで届けるには生のまま食べるのがおすすめです。

[キャベツ] 胃の働きを促進し、胃もたれや胃痛、腹部膨満感、げっぷなどに効果的です。また胃腸薬にも含まれているビタミンU(キャベジンとも呼ばれます)は胃粘膜を保護して胃潰瘍を予防します。

ビタミンUは熱に弱いので生がおすすめです。

