

寒さが本格的になり、鍋料理などが恋しい季節です。

「こたつといえばみかん」

冬の定番ですが、みかんはとても優秀な栄養食材です。

みかんに含まれるビタミン C は風邪や乾燥対策に役立ちます。

また白い筋や薄皮には食物繊維や「ヘスペリジン」は血流を良くし、冷え改善が期待できます。

旬の果物を上手に取り入れて、寒い季節を健やかに過ごしましょう。



12 月 2 日 郷土食 三重県



三重県の郷土食「手ごね寿司」は新鮮なカツオやマグロを甘いたれに漬け込み、酢飯と合わせた華やかな散らし寿司です。

志摩地方で漁師が船上で食べたのが始まりとされています。

12 月 14 日 クリスマス会特別メニュー

豪華クリスマスプレートランチです。

「和」をテーマにしたメニュー構成となっております。



12 月 16 日 鶏だしにゅう麺



最近、流行りの「鶏白湯」をイメージしたメニューです。

いつもと違った深みのあるスープを吸ったそうめんは絶品です。

12 月 19 日 冬野菜カレー



カレーは、施設でも人気の高いメニューです。

つつい食べ過ぎてしまうおいしさです。

12 月 22 日 冬至の日メニュー



今年は、山梨県の郷土料理「ほうとう」をご用意します。

『無病息災』を祈りながら頂きます。

12 月 25 日 ワールドトリップ ドイツ



最終回を迎えるこの企画。

温かいシチューでクリスマスのお祝いをします。

おやつは職員特製のケーキをご用意します。



12 月 31 日 年越しそば



大晦日は縁起物の年越しそばです。

細く長く、健康長寿を願いながらお召し上がりください。