



栄養科だより



イベント食 11月3日（月） 昼食



ご飯

カツ煮

ブロッコリーきのこサラダ

とろろ

味噌汁

イベント食 11月21日（金） 昼食



けんちんうどん

厚焼き玉子

小松菜の和え物

つゆ

利用者様の感想

11/3は数か月ごとに提供しているカツ煮をお出ししました。今回もボリュームがあって満足した、お腹いっぱい、見た目もきれい、とろろもめずらしいと好評でした。

11/21は麺の日としてけんちんうどんを提供。変わらずつゆの味が薄いとの意見もありましたが、丁度良いとの声も聞かれ、少しずつ改善が見られています。週に一回は麺の日がほしいとの声もありました。

寒ブリが美味しい季節になりました

ブリは日本近海に生息する回遊魚で、古くから年取り魚（大晦日や年越しの食事につける魚のこと）として神様に供えられるなど伝統行事にも活用されてきました。成長過程で名前の変わる出世魚（関東名：モジヨコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ）でもあります。12月～1月にかけて水揚げされる寒ブリは身が引き締まり、脂がよくのっています。

見分け方：皮にツヤがある。身に透明感がある。血合いが鮮やかな赤色をしている。ドリップが出ていない。切り口がしっかりしている（皮の色が深い緑色のものは背側で脂は少なめ、皮の色が白っぽいものは腹側で脂がのっている）

含まれている栄養素：EPA…血液をサラサラにする DHA…脳を活性化する

ビタミンB1…疲労回復 ビタミンB2…体の発育を助ける

ビタミンD…骨や歯の健康維持 タウリン…肝機能を高める



12月の予定

ご当地おやつ
11月は 埼玉県
栗助 ほっこり芋 でした



行事・イベント食

12/4（木）カツ煮 12/12（金）餃子 12/16（火）メンチカツ

12/22（月）冬至かぼちゃのいとこ煮 12/24（水）クリスマス

12/31（水）年越しそば

おやつセレクト

12/10（水）食べっ子動物バター味・キャラメルコーン

ご当地おやつ 12/27（土）未定

変更になる場合もあります。ご了承ください。