



栄 養 科 だ よ り



イベント食 11月3日(月) 昼食



ご飯

カツ煮

ブロッコリーきのごサラダ

とろろ

味噌汁

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。

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

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：モジョコ→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し煮 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。