

栄養科通信(No.8)

【2022年 冬至】

12月22日夕食は冬至で南瓜の煮付けを提供しました。
 栄養士が作った冬至カードを添えました。
 冬至に南瓜を食べる理由は
 日持ちするため冬でも食べられる
 栄養価の高い野菜を食べて
 風邪などの病気を予防するなど諸説あるようです。



【献立】
 牛ごぼうご飯
 鮭のゆず照焼き
 南瓜の煮付け
 きゅうりの梅和え
 漬物



【2022年 クリスマス献立】

12月23日夕食はクリスマス献立でした。
 今回はローストビーフ・ホタテとエビのマリネの2種類の
 メインディッシュから選択メニューとして選んでいただきました。
 クリスマスケーキはイチゴショートケーキにイチゴのサンタを
 添え、クリスマスらしいデザートに仕上げました。



【献立】
 パン
 ローストビーフ
 カボチャサラダ
 パプリカのマリネ
 チーズフォンデュ
 さつまいものポタージュ
 クリスマスケーキ
 クリスマスカード

🎅 🦌 ローストビーフ



🎄 🎁 ホタテとエビのマリネ



Merry Christmas

