

栄養科新聞

令和6年12月

2024年も残りわずかとなりました。
寒くなってきましたが
お体に気をつけて
素敵な新年をお迎えください。

12月の行事食

- * 6、11、16日 麺の日
- * 17日 パンの日
- * 24日 調理師メニュー
- * 25日 クリスマスメニュー
- * 31日 年越しそば

その他お楽しみメニューもあります。
楽しみにしててください♪



金山

今が旬の鱈

日本海、冬の味覚の王様と言えば『寒鱈』
寒鱈は頭から尻尾まで捨てる所が無く、
あらを表す“どんがら”から
どんがら汁とも呼ばれます。
そんな鱈は低脂質高たんぱくで
ビタミンB12やミネラルが豊富に含まれています。
カロリーは低いですが必要な栄養素が
摂れる食材なのです。



先月の行事食の様子



- * きのこ御飯
- * 味噌汁
- * 鮭の塩焼き
- * 天ぷら
- * かぶの柚子漬



☆一般棟お楽しみメニュー☆
さつまいもとかぼちゃの天ぷらは
久しぶりの天ぷらで
とても喜ばれました(*^*)