

栄養士の心とリゴと

12月の行事食

12/24(火) クリスマスケーキバイキング



様々なケーキを準備してみなさまに好きなケーキやムースを選んでもらいました!!! 食堂にはたくさんのサンタときれいな電飾がされており、たくさんの笑顔を見ることができました!!

12/25(水) クリスマスランチ



25日にはクリスマスランチをご用意しました! ミートソーススパゲティのミートソースがとても好評でした!

行事食の予定

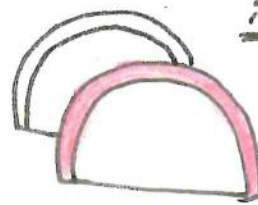
1/15(水) 15時~ 新年会にてお汁粉を提供致します。

2月未定 寿司バイキング お楽しみに!

おせちの由来



黒豆(くろまめ) 邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせることを願って。



紅白かまぼこ 半月のかまぼこは日の出を表す。赤は慶心、白は神聖の意味を表している。



伊達巻き(だてまき) 書が巻き物にされていたことから知識が増えていくことを願って。



栗きんとん 黄金色をしているという事から、財宝にたとえられ、金運を呼ぶ。

小松菜 komatsuna



緑黄色野菜

選ぶポイント
は、葉の色が濃く、厚みがあるもの。
茎は太すぎず緑色の方がいい。

カルシウムが豊富

・小松菜は意外にもカルシウムを多く含んでいます。他の葉ものと同じくても豊富な食生活を築ける

・煮びたし、お浸し、漬け物、炒め物、煮物などアツの少ない野菜なので、どんな調理法でもおいしいです。

小松菜の生産量

1位: 埼玉県, 2位: 茨城県, 3位: 東京都