

1月

の給食だよ!



明けましておめでとうございます。
今年も利用者様の元気と笑顔になれるように、美味しい給食を作りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。

2022

1月の主な行事・献立

1日 おせち料理

7日 七草粥

13日 パンバイキング

20日 お誕生会
(お赤飯・野菜天ぷら・お刺身・)

27日 凍結含侵食 (キザミ食)



デイリクエスト

11日 牛丼

13日 味噌煮込みうどん

17日 ハンバーグ・デミグラスソース

19日 ソース焼きそば

22日 油淋鶏

24日 カレーライス

29日 カルビ焼肉

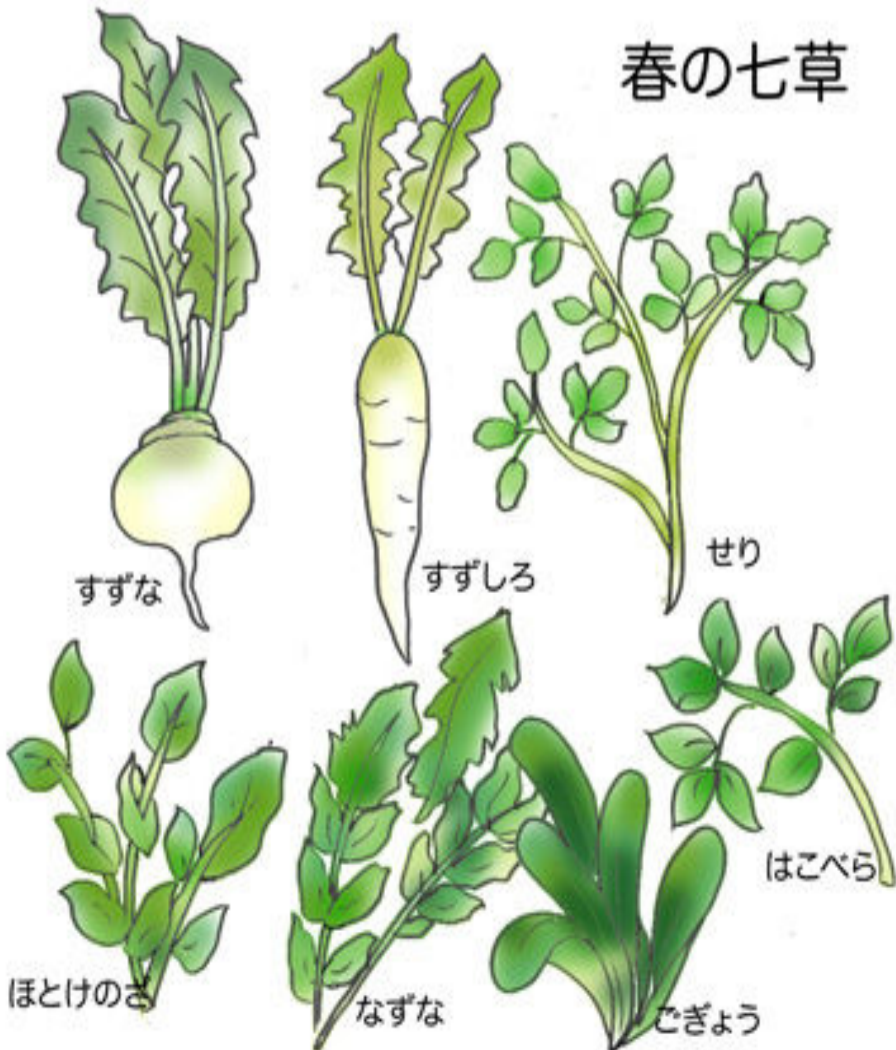
1月10日 タコライス



12月15日 お誕生会 にぎい寿司



春の七草



1月7日の朝に七草粥を食べると一年中無病息災で過ごせると言われています。
菱風園でも7日に提供します。

- せい 血圧を上げる
- なずな カルシウムが豊富
- ごきょう 咳どめの作用
- はこべら 尿を出す作用
- ほとけのざ 胃腸に良い
- すずな 消化を助ける
- すずしろ 腸の調子を整える

しっかり食べて、寒さに負けない体を作しましょう