

管理栄養士からのコメント

今年も残り僅かとなりましたが、体調等崩されていらっしゃるかもしれません。寒い冬は、血流が悪くなり、血栓が起こりやすくなります。血液をさらさらにする食材には、鯖・ぶり・春菊・ブロッコリーなどがあります。年末年始は、クリスマス・おせち料理など行事食盛りだくさんです。

どうぞお楽しみに・・・

令和5年12月入所

Table with columns for dates (12月1日 to 12月31日) and rows for meal types (朝, 昼, 夕). Each cell contains a list of menu items such as 'ご飯', 'みそ汁', '肉の煮物', and 'サラダ'. Includes special event days like 'クリスマス' and 'おせち料理'.