



ガーデニア・ごしよみ 栄養課通信

Vol.12

2022 (R4) 年 11月号



ガーデニア・ごしよみ 栄養課

いよいよ秋も深まり、寒く感じられる日も多くなってきました。どうぞしっかり食べて、基礎体温をあげて体調良くお過ごしください。

白湯を少しずつ飲むとお腹の中からぽかぽかしてきますのでお勧めですよ☺



10月 誕生日会

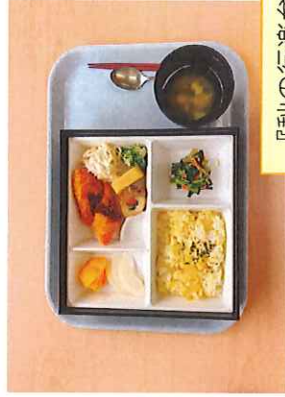
いよいよお刺身の登場です。普段は刻み食の方も、この時はかりは形のまま食べていい！と個別に対応している方もいます(^^) / おやつはマロンケーキです。秋です🍁



10月 お楽しみおやつ

『焼きおにぎり』

新米の時期と重なり、お出しの効いた香ばしい焼きおにぎり、とても好評でした☆皆さんしっかりと夕食も食べましたよ！



『秋の行楽弁当』

スポーツの秋・行楽の秋・芸術の秋と秋はウキウキなキーワードがびっぴりな季節ですね。今回は食欲の秋☺も意識してお弁当形式でご用意いたしました。遠足や運動会で食べた(作った!?)お弁当を思い出してでしょうか？



『ハロウィン🎃👻』施設のあちらこちらにジャックオーランタン🎃が出没！可愛らしい飾りに気持ちも和みます♡、おやつに手作りの南瓜蒸しパンをご用意いたしました



『瓦そば』

一風変わったお料理ですが、山口県の郷土料理なんですよ！実際は瓦で茶そばを焼いて具材をあしらうのですが、ここではごま油を少し使って軽く焼き付けて香ばしさをプラス！とっても美味しかったです☆



Instagram



『 gardenia.eiyou 』

ガーデニア・ごしよみでのお食事の様子を配信!!

良かったら覗いてみてください☆



GARDENIA.EIYOU