

Cooking

旬の野菜を食べ て寒い冬を元気 に過ごそう!

栄養士監修

冬野菜を食べて寒さに負けない身体作り!

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。 この時期に旬を迎える野菜は甘味が増して栄養価も高く、身体を温め て免疫力を高める効果が期待出来ます。今月は「白菜」と「ほうれん 草」に注目してみたいと思います。



栄養士 久保菜保美

食育教室開催日: 令和7年 11月 24日 (月)



★11月の献立★ 【白菜とほうれん草のシチュー・ブロッコリーの和え物・パン】 午後:ランチョンマット作り

★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます

12月

ン照り焼き風

★大根もち

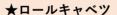
★ごはん

★さつまいもとレンコ

★具だくさんみそ汁



1月



★スープ

★ごはん

★ロールケーキ





★コンソメスープ

★グリーンサラダ

11月

★白菜とほうれん草の シチュー

★ブロッコリーの和え 物

★パン



4月

★お花の手まり寿司

★新玉ねぎと豚ひき 肉のハンバーグ

★お吸い物



5月

★鶏肉と人参の蒸し煮

★かぼちゃのそぼろ煮

★季節の野菜たっぷり みそ汁



6月



★豆ごはん

★ささみの梅と大葉は さみ揚げ

★わかめの中華スープ





★たけのこご飯 ★アスパラの炒め物

★季節のお味噌汁