

ステップハウス宝塚便り 12月号



急に冬がやってきて、インフルエンザやコロナウイルスの感染が広がっています。主食、主菜、副菜を揃え、肉、魚などのたんぱく質、色の濃い野菜、ヨーグルトなどの発酵食品を摂って免疫力を高めておきましょう！

☆12月の行事食です☆



～祝い膳～
ゆかりごはん 白身魚の柚庵焼き
かぼちゃの煮つけ
大根とにんじんの甘酢和え
高野豆腐の含め煮
味噌汁

利用者様手作りの
クリスマスツリー
です



～クリスマス行事食～
タンダーチキン
マカロニサラダ
チンゲン菜のコンソメスープ
バナナ



おやつは
ケーキ♡

