

愛の家グループホーム草加谷塚 お食事紹介

2022

11月



【11月2日】
もつ煮 豆肉ネギまみれ
白菜たっぷり味噌汁



芋ほりで掘った
サツマイモで作った
スイートポテト

【11月3日】
野菜たっぷり豚肉炒め
スイートポテト 漬物



【11月15日】
蓮根はさみ揚げ 納豆とろろ
カリフラワーの天ぷら



【11月22日】
ポテトコロッケカレーソース
ひじき 千切りキャベツサラダ



ぶり大根
味が染みて
美味しかったです月

【11月25日】
ぶり大根 ゴーヤチャンプル
アサリの味噌汁 カブの漬物

11月は
旬のレンコンが
たくさん登場!

レンコンは食物繊維や
ビタミンCのほかに
カリウム、カルシウムも
含まれているので
アンチエイジングに役立つ
成分が豊富な野菜です月