

癒しの森献立にこんな工夫！



献立には、のせていませんが、なるべく生の果物を付けるようにしています。予算の関係で缶詰の日もあります。が・・・
他のおかずでは、生物を出せない為果物を生で出す事で少しでも酵素を取って頂き元気になってもらおう！と思っています。



箸休めは、佃煮、漬物、煮豆、おひたし・・・

お出しは昆布で出しを取っている為ミネラル豊富な味噌汁になっています。「味がいい！」と大好評です。

1日は赤飯の日です。皆さん、お赤飯大好きで、喜ばれています。
柔らかく炊いていますが、お粥もできます。