

明けましておめでとうございます！

本年もよろしくお願い致します！！



幕が開きました、2019年！！

新年早々、1月には行事食が沢山ありますよ～(#^.^#)

1月1日(火)

お正月献立
★おせち料理★

[昼食]鯛めし・いくらおろし
豚の角煮・数の子
雑煮風・黒豆・甘酒

[おやつ]小豆入り
抹茶ようかん



立派な鯛！！
元旦の鯛めしに
使用します！

伊達巻は、
毎年心を込めて…
手作りしています♡



1月2日(水)

お正月献立
★おせち料理★

[昼食]カニめし・昆布巻き
サーモンロール
伊達巻・煮しめ
みかん

[おやつ]りんごきんとん

1月7日(月)

人日(じんじつ)の節句
★七草粥★

七草粥を食べて、1年の
無病息災を願いましょう！

1月11日(金)

鏡開き
★ぜんざい★

安全に食べられるよう
餅風ムースのぜんざいを
提供します！

1月15日(火)

小正月
★小豆粥★

お正月も終わりの日を
迎えます。

小豆で邪気祓いをしましょう！



無病息災な1年でありますよう、
美味しいものをたくさん食べて、栄養
を摂りましょう！そして、2019年
健康でステキな1年にしましょう♪

🎁🎁 12月のインターコート藤 🎅🦌🧸🎁

大寒波となった年末・・・長野市も雪化粧となりましたね❄️
 12月はイベントが沢山ありました！！厨房からは『クリスマス献立』をお届けしました♪



☆12月24日☆
 ★クリスマス献立★
 サンドパン
 コーンスープ
 チキンのタルタルソースかけ
 レタスとトマトのサラダ
 フルーツゼリー

そして、インターコート藤もクリスマス一色に染まっていました！



よいしょ〜!!
 餅つき大会
 12月28日(金)
 14時30分～
 (予定)
 ひかり棟
 デイルーム
 にて

12月27・28日には餅つき大会がありました。
 皆さんの「よいしょ〜！」の掛け声と共についたお餅は鏡餅にし、各棟に飾りました♪

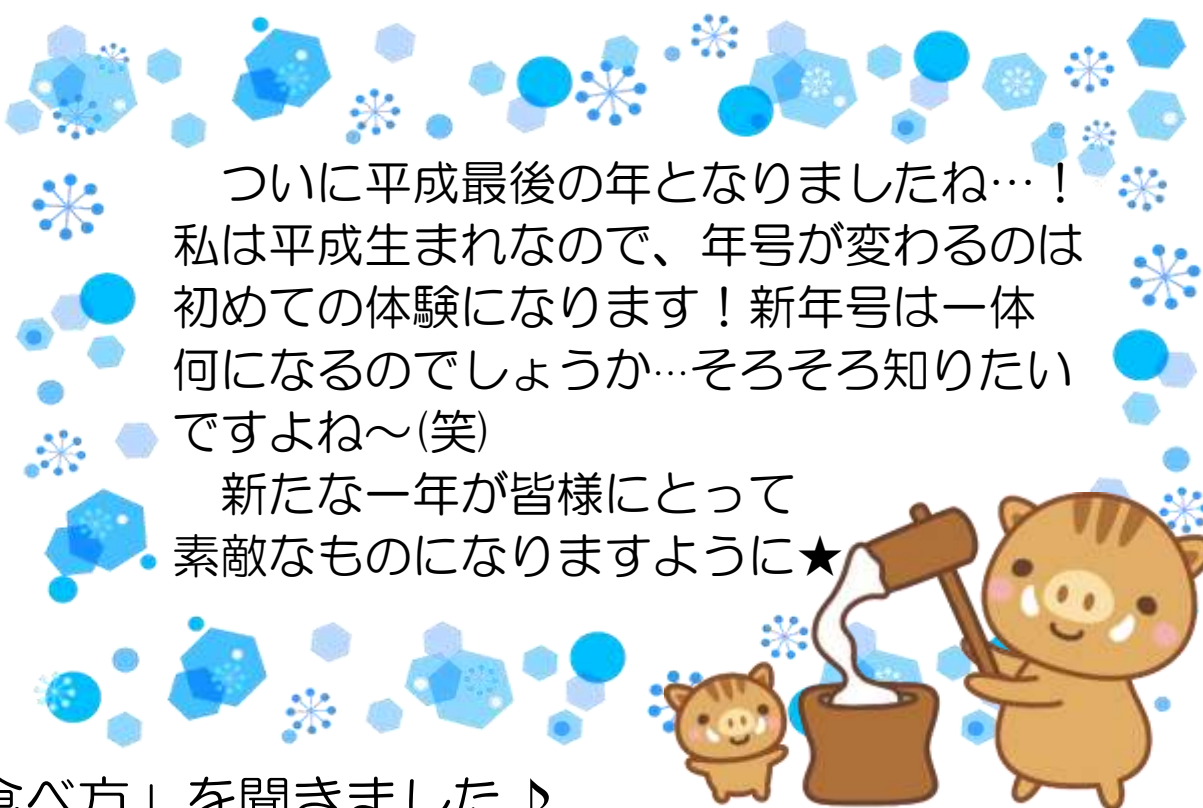


1月



厨房一同

2019



ついに平成最後の年となりましたね…！
私は平成生まれなので、年号が変わるのは初めての体験になります！新年号は一体何になるのでしょうか…そろそろ知りたいですよね～(笑)

新たな一年が皆様にとって
素敵なものになりますように★

さて、新年なので厨房の紹介を
していきたいと思います！！

「新年の抱負」と「好きなおもちの食べ方」を聞きました♪

まずはインターコート藤の管理栄養士3人！(*^ω^*)ピンクの服が目印です☆

■抱負
笑顔溢れる1年にする！自信
を持てるよう日々努力。

■好きなお餅
きなこ

島川さん (管理栄養士)

■抱負
人生折り返しも過ぎたので1
日1日を楽しく過ごす!!!

■好きなお餅
うぐいすきなこ

湯本さん (管理栄養士)

■抱負
元気に笑顔で☺
1日1日を大切に!!

■好きなお餅
チーズ

宮澤さん (管理栄養士)

続いて、いつもおいしいご飯を作ってくれている**フレスコカンパニー**の皆さんです！

■抱負
無病息災！

■好きなお餅
揚げもち

山崎さん (調理員)

■抱負
禁酒禁煙
(毎年同じ…笑)

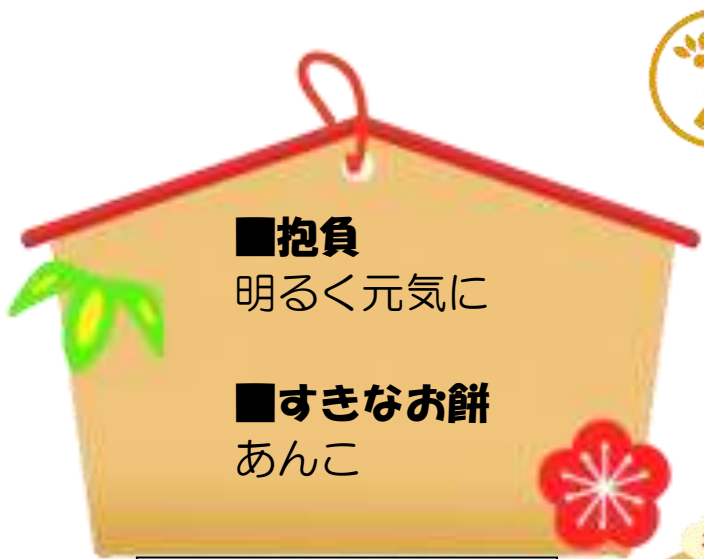
■好きなお餅
揚げもち
(マヨしょうゆ)

高野さん (調理師)

■抱負
日進月歩

■好きなお餅
お雑煮

大内さん (調理師)



■**抱負**
明るく元気に

■**すきなお餅**
あんこ

町田さん (調理師)



■**抱負**
風邪をひかない！
■**すきなお餅**
ずんだもち

和田さん (管理栄養士)



■**抱負**
安全第一

■**すきなお餅**
おろし

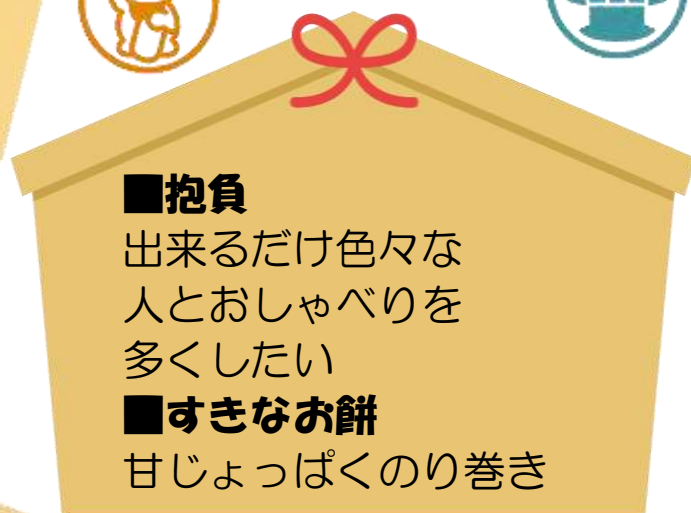
小林さん (調理師)



■**抱負**
心にゆとりを持って
楽しい一年にする。

■**すきなお餅**
砂糖じょうゆ

外谷さん (栄養士)



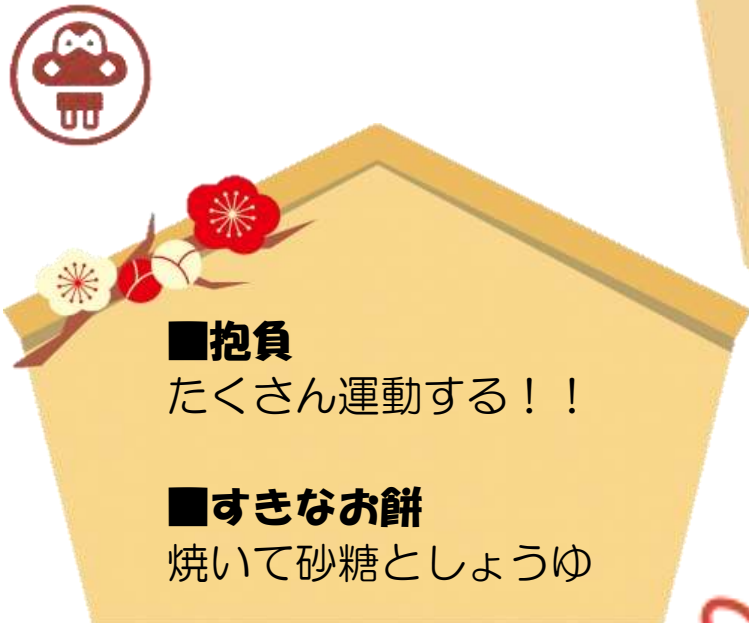
■**抱負**
出来るだけ色々な
人とおしゃべりを
多くしたい
■**すきなお餅**
甘じょっぱくのり巻き

中野さん (管理栄養士)



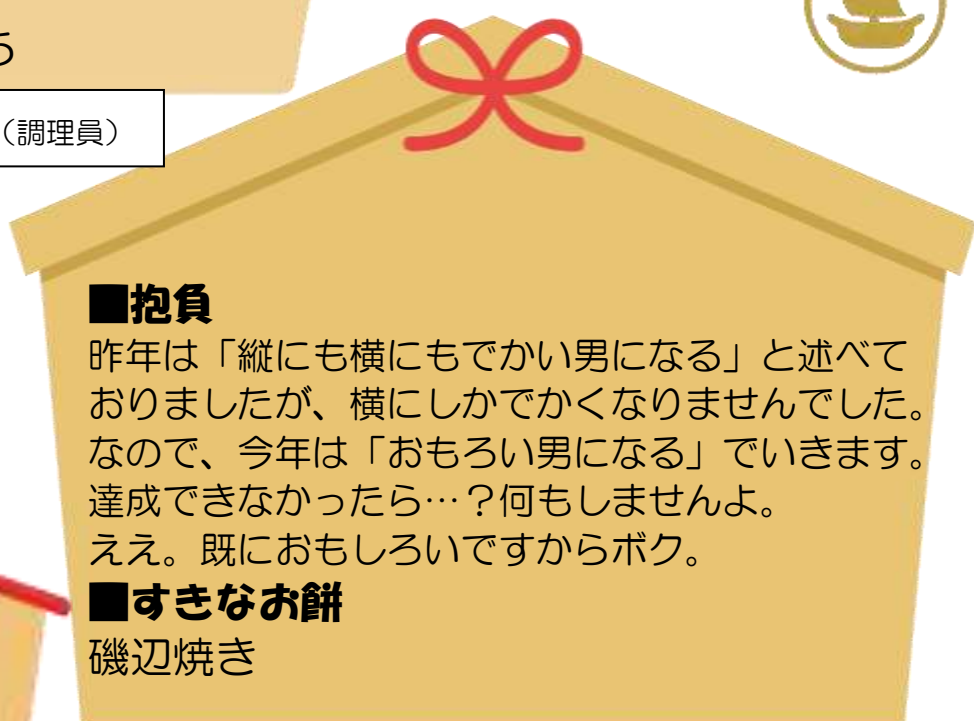
■**抱負**
ケガ・カゼをせず
健康に過ごす
■**すきなお餅**
チーズもち
あんころもち

小田切さん (調理員)



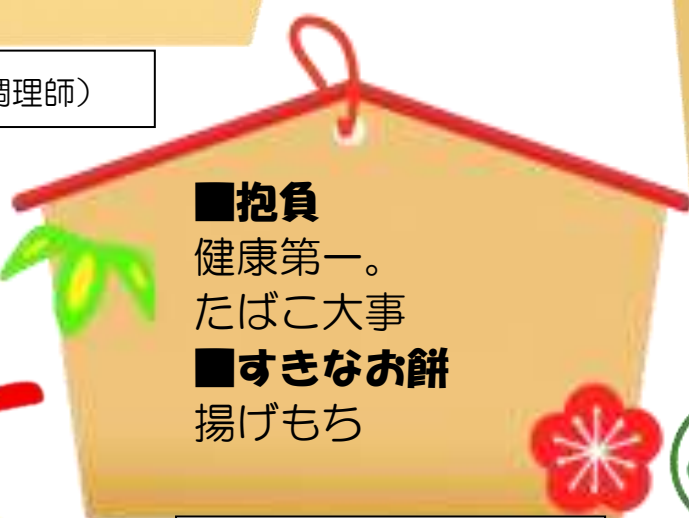
■**抱負**
たくさん運動する！！
■**すきなお餅**
焼いて砂糖としょうゆ

横山さん (調理師)



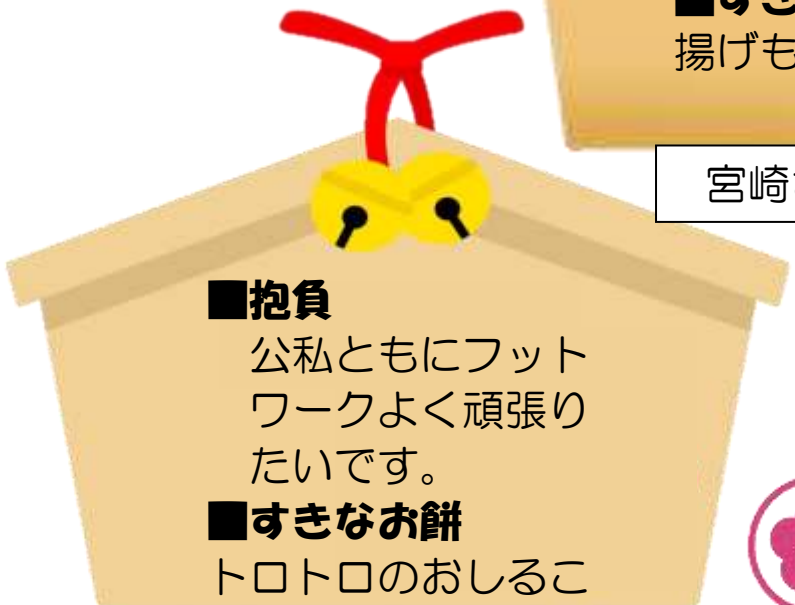
■**抱負**
昨年は「縦にも横にもでかい男になる」と述べて
おりましたが、横にしかでかくなりませんでした。
なので、今年は「おもしろい男になる」でいきます。
達成できなかつたら…？何もしませんよ。
ええ。既におもしろいですからボク。
■**すきなお餅**
磯辺焼き

桑名さん (調理師)



■**抱負**
健康第一。
たばこ大事
■**すきなお餅**
揚げもち

宮崎さん (調理師)



■**抱負**
公私ともにフット
ワークよく頑張り
たいです。
■**すきなお餅**
トトロのおしるこ

潤賀さん (管理栄養士)



お餅は「揚げ餅」が人気でしたね！
わたしも大好きです！(*^_^*)
お正月で、豪華な料理がたくさんあ
ると思いますが、食べ過ぎや飲みすぎ
に
注意して楽しい1年の
始まりにしましょう♪

