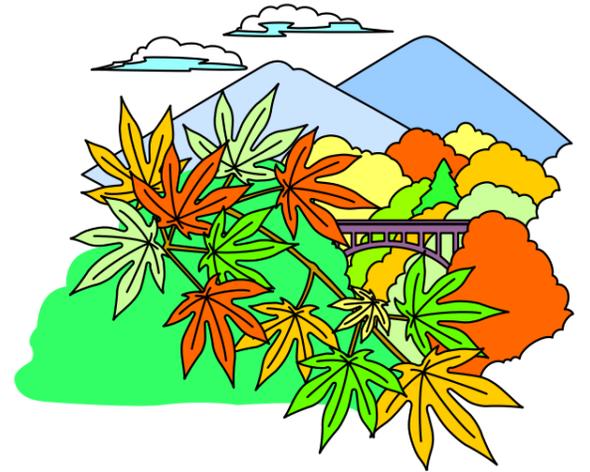


オリーブ便り

10月号

10月22日 行事食

ちらし寿司、栗コロッケほか



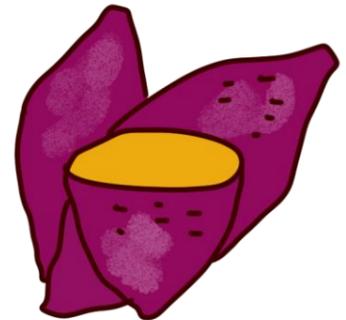
秋は「食欲の秋」と言われるほど食材が豊富な季節。

秋の食材には、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、

体を温めてくれる効果があります。

☆秋の旬食材☆

- ・根菜類・・・さつまいも、里芋、じゃがいも
- ・きのこ類・・・しいたけ、しめじ、まいたけ
- ・果物・・・柿、梨、ぶどう
- ・木の実・・・栗、ぎんなん
- ・魚類・・・鮭、さば、さんま など



☆今月の行事予定☆

13日(木) 入居者懇談会 16:00～