

長生園★食堂～番外編 5～

リニューアルオープンしました

10月中旬より厨房内保全工事のため長生園食堂は休業しておりましたが、12月25日より再開し、通常のお食事が提供できるようになりました。

約2か月間、入園者の皆さまには業者さんからのお弁当での対応とさせていただきましたが、「我が家のお食事」で新年を迎えることができ、一安心といったところです。



新年会 ひょっとこ踊りや、大黒天・おかめさんの披露もありました



栄養ポイント

お弁当でバランス良く栄養をとるためには「主食+主菜+副菜」を意識すると良いです。主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、大豆類…豆腐・納豆など)、副菜(野菜、きのこなど)です。一般的に売られているお弁当は、野菜が少ないものが多いので一品追加するのもおすすめです。