



えいようだより 1月号

第42号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 行事食を楽しんで、今年1年元気に過ごしましょう!!

新年明けましておめでとうございます。いよいよ2016年がスタートしました。病院食では1年間の様々な行事に合わせた食事「行事食」を提供しています。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを知っていますか？2016年えいようだより第1号となる今回は、病院の行事食を紹介します。2016年が皆さんにとって、素晴らしい1年でありますように。

当院行事食の紹介

★クイズの答えはえいようだよりの下にあります★

1月 正月 七草 鏡開き 成人の日

2月 開院記念日 節分

クイズ①当院が開院したのは昭和〇〇年2月1日？
A.昭和53年 B.昭和58年 C.昭和63年



開院記念日 2月1日
海鮮丼
すまし汁
炊き合わせ
果物
祝饅頭

3月 ひなまつり 春分の日

4月 花まつり

5月 八十八夜 こどもの日

7月 七夕 土用の丑の日



クイズ②そうめん1束(ゆで約150g)のエネルギーは？
A.100kcal B.150kcal C.200kcal



七夕 7月7日
カラーそうめん
桜海老かき揚げ
煮浸し
とうもろこし
七夕ゼリー

9月 敬老の日 十五夜 秋分の日

12月 冬至 クリスマス 大晦日

クイズ③ショートケーキ小1個(50g)のエネルギーは？
A.100kcal B.130kcal C.170kcal



クリスマス 12月24日
ローストチキンと
マッシュポテト
温野菜盛り合わせ
コンソメスープ
海藻サラダ、ライス
ケーキ

※献立は一部変更となることがあります。

今月のレシピ 新メニュー 身体も心もポカポカ♪石狩鍋風

材料 (1人前)
鮭 ……30g
キャベツ…50g
人参 ……20g
玉葱 ……30g
鰹だし ……適量
★調味料
味噌 ……12g
酒粕 ……5g

作り方

- ① キャベツは3cm角に切り、人参は半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁に切った人参から先に入れて火を通し、そこに残りの野菜と鮭を加え火が通るまで煮込む。
- ③ ★を煮汁で溶いて加え、味を調えたら完成。



長ネギ、ホタテや海老等、お好みの野菜、海鮮を入れても美味しく仕上がります。



1人分 エネルギー:108kcal 蛋白質:10.8g 脂質:2.2g 塩分:1.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★

クイズの答え ① B昭和58年 ② C.200kcal ③ C.170kcal