

冬の特別メニュー

栄養管理室

入院されている皆様の食事サービス向上のため、特別メニューとして趣向を凝らした御料理を和食と洋食の2種類をご用意させていただいております。

御料理の内容は、旬の食材や地元の特産品を使用し、季節感の味わえる内容に仕上げております。御品書きには、使用している食材の栄養成分についてや、それぞれの料理に込めた思いを添えさせていただいております。

季節ごとにメニューを更新し、旬の食材をはじめ、注目を集めている食材や調理法を取り入れていきたいと思っております。ぜひ一度お試しください。

特別メニューは

- **実施日** 夕食 曜日ごとに病棟交代
 3北・3南 4北・4南
 5北・5南・緩和
- **対象** 並菜の患者さん
 ※先着5名様まで(アレルギー等の対応はできません)
- **料金** 別途1,000円(税込み)いただきます。

※和食メニュー、洋食メニューどちらかお好きな方を選択してください。
 ※主治医の許可が必要なためお断りする場合がありますのでご了承ください。

和食



- 鴨肉のハム ● 酒粕ソース ● 金目鯛とホタテの照り焼き
- カブのジェノベーゼサラダ ● 雑穀ご飯 ● 根菜のっぺい汁
- フォンダンショコラ

洋食



- 鴨肉のハム ● 酒粕ソース ● 金目鯛とホタテのグリル
- カブのジェノベーゼサラダ ● 根菜のポトフ
- パン3種盛り合わせ ● フォンダンショコラ



健康レシピ

かぶのたらこ和え

1人前

41 kcal
食塩: 0.7g

11月～1月に旬を迎えるかぶは、寒さに耐えることで甘みが増すのが特徴です。カブは昔から身体を温め、冷えによる腹痛を予防改善する働きがあると言われてます。また、ビタミンCも豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復、肌荒れに良いとされています。

今回は、レモン汁を加えてさっぱりと仕上げた「かぶのたらこ和え」をご紹介します。



作り方 材料(4人分)

- ★白かぶ……………240g ★塩……………0.5g
- ★大葉……………2g ★たらこ……………30g
- ★オリーブオイル……8g ★醤油……………4g

- ① 白かぶは皮を剥き、薄い銀杏切りにする。
- ② ①に塩を振り、軽くもんでしばらく置く。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ たらこは薄皮から中身を取り出す。
- ⑤ ②から水気が出てきたら軽く絞り、大葉・たらこ・オリーブオイル・醤油と和えて完成。