

秋の特別メニュー

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
月 3北・3南 火 4北・4南
水 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



- 牛肉のカットステーキ ● さんまのうに焼き
- シーザーサラダ ● きのことあさりの赤だし
- 根菜の五目ごはん ● さつま芋ロールケーキと果物

洋食



- 牛肉のカットステーキ ● さんまのオリーブ焼き
- シーザーサラダ ● きのことチャウダー
- 根菜とベーコンのピラフ ● さつま芋ロールケーキと果物



健康レシピ

舞茸と蓮根のかき揚げ

秋は実りの秋と言われるように、沢山の美味しい食材が出回る心おどる季節です。中でもきのこ類は秋が旬と言われ、ビタミンDがたくさんとれます。このビタミンDは骨の強化に役立ち、特に油と一緒に摂ると体内への吸収がUP↑↑します。同じく秋から冬にかけて旬を迎える蓮根は、粘膜を強くする食材と言われ、風邪予防にも役立つそうです。きのこ類も蓮根も、食物繊維を多く含み、便秘改善の強い味方ですよ！そんな秋の食材を美味しく効率良くとれる「舞茸と蓮根のかき揚げ」をご紹介します！

1人前

237 kcal
たんぱく質: 8.8g
食塩: 0.6g



作り方 材料(4人分)

- ★舞茸(まいたけ) 80g
- ★蓮根(れんこん)..... 50g
- ★玉ねぎ 160g
- ★小麦粉 100g
- ★冷水 140cc
- ★むきえび 80g
- ★水煮銀杏(ぎんなん) .. 20g
- ★みつ葉 12g
- ★ししとう 8本
- ★卵 1個

- ①玉ねぎは半分に切り、薄くスライスする。
 - ②蓮根は皮を剥き、薄い銀杏(いちょう)切りにして水にさらしておく。
 - ③舞茸は石づきを落とし、手で裂いておく。
 - ④みつ葉は2cm程度に切る。
 - ⑤ボウルに玉ねぎ、水をしっかりと切った蓮根、むきえび、舞茸、水煮の銀杏(ぎんなん)を入れ大さじ1程度の小麦粉と混ぜ合わせる。
 - ⑥別のボウルに卵、冷水、小麦粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせた衣を作る。
 - ⑦⑥に⑤を入れてからめる。
 - ⑧170~180度に熱した油の中に、⑦を一つまみずつ入れ揚げる。
 - ⑨ししとうは水気を拭き取り、色よく素揚げにする。
 - ⑩⑧⑨を盛り付けて完成。
- ★抹茶塩の他に、紅生姜もオススメです！