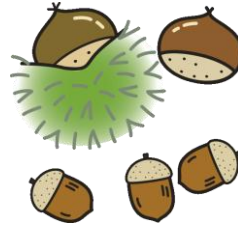


◇ 「献立の衣替え」をしました ◇



朝夕の冷たい風が、身にしみる季節がやってきました。
栄養管理室では、10月から秋冬にぴったりの体温まるメニューを
とり入れました。

11月4日(金)の昼食
には、一般病棟の患者様を
対象に具たくさんのおけんち
んうどんを提供しました。



10月10日(月)の
夕食には、一般病棟の患
者様を対象に、さんまの
煮付けを提供しました。



※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあります。時には食事制限が必要であったりするため、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

はらこ飯をご存知ですか？

11月4日(金)の夕食に、一般病棟の患者様を対象として、**はらこ飯**を提供しました。**はらこ飯**は、宮城県亘理(わたり)郡亘理町に伝わる郷土料理です。

味付けをしたご飯の上に、焼いた**鮭(さけ)**の身を混ぜ合わせ、**いくら(はらこ)**を乗せた料理です。



♪ 今が旬です ♪



今月は、
レンコン!!

レンコンは、**ビタミンC**が豊富でコラーゲンの生成を促し、**がん予防**にも効果があります。また、**食物繊維**も豊富で、血圧を正常に保ち、便通を良くする効果があります。

♪ 選び方

鮮やかな**卵色**で、節と節の間が長く、太くてまっすぐなものを選びましょう。切ったものは、穴が小さく、**内側が白いもの**を選ぶようにしましょう。

♪ 調理のポイント

レンコンは、切り口が**変色**しやすいため、切り終わった後はすぐに、**酢水**にさらしましょう。ゆでる時も**酢**を少量入れると白くきれいに茹で上がります。

