

◆◇秋分の日◇◇

食欲の秋がやってきました。ぶどう、りんご、梨などの果物や栗、さつまいもなど、おいしい味覚がいっぱいです。今年の秋も旬の食材をたくさん献立に入れていこうと思っています☆

9月23日は秋分の日です。今年は5連休のシルバーウィークでしたね。栄養管理室では、秋分の日特別メニューを提供しました。皆さんいかがでしたでしょうか？

9月23日献立

栗おこわ 清汁 若鶏の味噌焼
マヨネーズ和え なす炒め



＜ 栗の保存方法 ＞
・栗の香りは失われやすいので、できる限り早く食べるようにしましょう。
・保存するときには、おがくずの中やビニール袋に入れて必ず冷蔵庫で保存しましょう

※ 患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、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。

☆敬老の日☆

9月21日は敬老の日です。

栄養管理室では、お赤飯と和菓子を提供しました。皆さんはおじいちゃん、おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えられたでしょうか？
いつまでも元気でいてほしいですね。



今が旬です！！



今月は
秋刀魚(さんま)

秋刀魚は、焼く、煮る、刺身など、調理の仕方によっていろいろな味が楽しめます。

失敗しない為の4つのポイントをおさえ、おいしい秋刀魚を選びましょう。

- ポイント① 頭から背中にかけての盛り上がりと厚みのある秋刀魚の方が、脂がのっています。
- ポイント② 魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬い秋刀魚の方が新鮮です。
- ポイント③ 黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいること。
- ポイント④ 尻尾を持った時に、刀のように一直線に立つ秋刀魚は新鮮です。