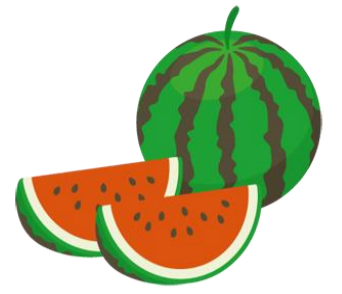




栄養だより



8月号

令和5年8月 横浜丘の上病院 栄養課

梅雨も明け、いよいよ夏がやって来ました！

今月の栄養だよりは、皆様からいただいたリクエストのご紹介と、ご意見・ご感想におこたえいたします。

【リクエスト】

揚げナス・冷奴・冷やし中華・長芋おろし・てんぷらが食べたい！

⇒こちらのメニュー全て8月にお出しします。お楽しみに！

【ご意見・ご感想】

- 御飯が硬かったり軟らかかったりする。
⇒季節ごとに水の量を調整し、炊き上がりのチェックをしっかりとします。
- 朝のしらすに大根おろしをつけて欲しい。
⇒8月の後半に、大根おろしを添えてお出しします！

☆お知らせです☆8月から朝食のオムレツが復活します！（入荷可能となりました。）お楽しみに！



夏真っ盛り！ 夏バテ気味でないでしょうか？



つい『暑い』と連呼してしまいますネ！食欲が落ちる暑い日も酢の力・薬味野菜を上手に取り入れて、さっぱり・モリモリ食べて乗り切りたいですネ！！

今回は、暑い日にさっぱり美味しい我が家の簡単メニューをご紹介します。



ソーメン茄子のしょうが添え



- 茄子の皮をピーラーでむき、茄子を千切り（0.5ミリ幅位）にし、水にさらす。（5分位さらせばOK）
- 水気を切った茄子に片栗粉をまぶして茹でる。
- 茹で上がった茄子を氷水で冷やす。
- 氷水からあげて水気を切ってから麺つゆを注ぎ、しょうがを添えて出来上がり！

今月のひと言



調理師さんより

給食でお気づきのことやお困りのことがございましたら、お気軽に栄養課までお問い合わせ下さい。