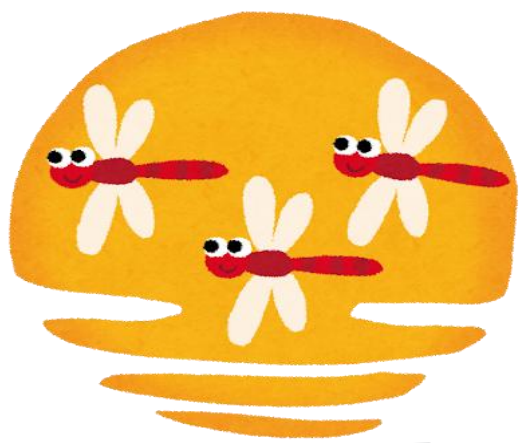
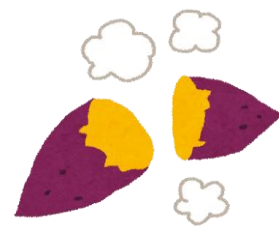




栄養だより

11月号



令和7年11月 横浜丘の上病院 栄養課

日に日に秋の深まりを感じる11月。
芋や根菜類がとてもおいしい季節となりました。
献立にも取り入れ、体を内側から温めて
免疫力アップにつなげていきたいと思います。

9月・10月の厨房よりお届けしたメニューたち

かきあげ



①タネを作ります。



②1つずつ形を整えて油に投入します。



③揚げます。
いい音！いい香り！



④できあがり!!

タラの甘味噌がけ



①助宗タラを使用。



②1枚ずつ丁寧に片栗粉を付けます。



③焼き上がりました。



④甘味噌とねぎをのせてできあがり!!

ご意見・ご感想など、お待ちしております！

秋の楽しみ

近年、夏が長く、秋を感じる期間が
短くなってしまいました。

過ごしやすい気候のこの時期は外出が多くなりますね。
自然散策で紅葉を楽しみ、その後はお料理を楽しみ、
温泉でゆっくり過ごす。
私の小旅行はもうすぐです。



今月のひとこと



調理員さんより

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。