



栄養課だよ!

長野赤十字病院 栄養課
令和4年 8月号

8月のお楽しみ献立 🍍🍓🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌



〈七夕献立〉 2日(火) 昼食「笹寿司、すずきの塩焼き、揚げなすのピリ辛ソース、すまし汁」常食他

3日(水) 昼食「五目冷しそうめん、冬瓜の煮合せ、七夕デザート」軟菜食他

〈お盆〉 15日(月) 昼食「天ぷら」常食他

16日(火) 夕食「おやしき」常食、軟菜食他



〈お楽しみ献立〉 23日(火) 昼食「つけ麺、揚げ夏野菜の黒酢たれ、もろこし」常食他

24日(水) 昼食「ぶっかけうどん、夏野菜のトマト煮、デザート」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉 30日(火) 昼食「チキン南蛮、糸寒天入サラダ、つけもの、デザート」常食他



当院のレシピ紹介：トマトとツナの冷製パスタ



材料(1人分)

スパゲティ(細いもの)	80g
トマト	80g
ポン酢	25g
ごま油	6g
ニンニク	少々
黒コショウ	少々
白いりごま	6g
ツナ	40g
大葉	2g

作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに切る
 - ②スパゲティは茹でて冷水で冷やし水気を切る
 - ③Aの材料を合わせ、半量をトマトと合わせる
 - ④Aのもう半分とツナをスパゲティと合わせる
 - ⑤③、④の順にお皿に盛り付け、大葉を添える
- ◎トマトには抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。また、ビタミンCや疲労回復効果のあるクエン酸も多く含まれています。

6月のピクニックランチにいただいた感想を紹介します

お心づかいありがとうございました。
お食事を見た瞬間からワクワク嬉しくなりました☆
同じお食事でも盛り付けやお皿が変わるだけでも気分が違います。
とてもおいしく頂きました。ありがとうございました。



久しぶりに青空の下でピクニックをした気分になりました。
容器も中身もとてもニコリしました。
ありがとうございました。

ご感想よせて頂きありがとうございます!

