



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課

令和8年 春号

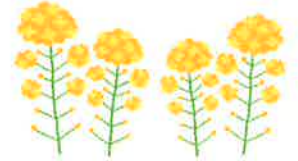
4月のお楽しみ献立



〈お花見献立〉

7日(火) 盛り合わせ、おでん、スナップえんどう、みたらし団子 常食他

8日(水) 盛り合わせ、おでん、アスパラドレッシング、デザート 軟菜食他



〈お楽しみ献立〉

14日(火) わかめしらすご飯、豚ロース塩糎焼、切干大根と水菜の柚子胡椒和え、すまし汁
いちご蒸しケーキ 常食他

21日(火) 筍ご飯、鶏肉の柚子味噌かけ、菜の花じゃこ和え、すまし汁、デザート 常食他

22日(水) 金目ふわとろ蒸し、ブロッコリーと海老のマヨ玉サラダ、すまし汁、デザート 軟菜食他

※予定が変更となる場合があります。ご了承ください。



栄養課の取り組み紹介



栄養課では、現在のメニューの見直しや、新しいメニューを取り入れ、**より美味しい食事**を提供できるよう、管理栄養士と調理師による**メニュー検討会**を行っています。



塩マーボー豆腐

材料	(g)
絹豆腐 1/4 丁	100
豚ひき肉	40
長ねぎ	18
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油	3
白正油	5
酒	2
砂糖	0.5
中華だし	1
水	20
片栗粉	2
ごま油	1

<作り方>

- ① 油をひいて長ねぎ、にんにく、生姜を炒め、香りがたったら、豚ひき肉を入れさらに炒める
 - ② ①にAを入れて煮立て、切った豆腐を加えて混ぜて煮る
 - ③ 片栗粉でとろみをつけて、ごま油で香り付け
- 味付けの検討・変更を行いました♪



魚のカレームニエル

材料	(g)
魚1切れ	70
カレー粉	0.3
A 中力粉	3
食塩	0.1
こしょう	0.1
油	5

<作り方>

- ① Aをよく混ぜて、魚にまぶす
- ② 油をひいて①を焼く
- ③ お皿に盛りつけ、好きな野菜を添える

カレー粉を使用し、その分食塩を控えめにしています。



食事についてお困りの方は病棟担当管理栄養士にご相談ください!

