



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和5年 秋号

10月のお楽しみ献立

- 〈秋の味覚献立〉3日(火) 昼食「松茸ご飯、鮭と秋野菜の甘酢あん、きのこのオクラの和え物
茶碗蒸し、柿」常食他
- 4日(水) 昼食「鮭のりんごソースかけ、かにと三つ葉の和え物、
茶碗蒸し、デザート」軟菜食他
- 〈お楽しみ献立〉17日(火) 昼食「ソースかつ丼、めかぶと長芋の和え物、
すまし汁、りんごゼリー」常食他
- 18日(水) 昼食「肉みそうどん、煮合わせ、スイートポテト」軟菜食他
- 〈お楽しみ献立〉24日(火) 昼食「さつま芋ご飯、鶏肉のきのこバターソースかけ
粒マスタードサラダ、ぶどうゼリー他」常食他

栄養課の取り組み紹介 お楽しみ献立

栄養課では月に3回程度お楽しみ献立を提供しています。献立作成担当の管理栄養士と調理師で会議や試作を行なって献立内容を検討し、旬の食材や人気の料理などを献立に取り入れています。



管理栄養士と調理師
で会議中！

9月に実施したお楽しみ献立です。キムタクご飯
や栄養課考案のきのこのナムルを提供しました。



キムタクご飯は塩尻市の学校給食で考案
されたメニューで、炒めたキムチ、
沢庵、豚肉を混ぜ込んだご飯です。

栄養課考案のレシピをご紹介します



きのこのナムル

材料(1人分)

えのき茸	50g	A	醤油	4g
本しめじ	50g		白いりごま	0.5g
エリンギ	25g		にんにく	0.1g
ニラ	10g		ごま油	2g
			七味唐辛子	少々

作り方

- ①えのき茸、ニラは3cmくらいの長さに切る
エリンギは半分にして3cmくらいの薄切りにする
- ②きのこ類とニラを茹でて、合わせておいた
Aで和える