



8月の行事食



8月7日(日) 立秋

- ・十五穀ごはん
- ・魚の塩焼き
- ・茄子田楽
- ・彩りサラダ
- ・フルーツ

～患者様のお声～

心がこもったのが伝わってきました

栄養士からのポイント



【夏野菜の代表！なすの栄養素について】

なすの皮には「ナスニン」というポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは高血圧予防や活性酸素の除去に関わります。できるだけ皮のままいただきましょう♪



8月23日(火) 処暑

- 鱈の蒲焼き
- 金糸うりの酢の物
- 夏野菜の炊き合わせ
- フルーツ盛り合わせ

～患者様のお声～

処暑の説明カードもとても良かったです！

今回の調理員さん



【金糸うりの調理ポイント】

火を通し過ぎないことがポイントです。火を通し過ぎてしまうと、べったりとした食感になり歯ごたえがなくなってしまいます。