# おやまだ給食だより

2016年2月号

## “鍋の日”

11月から2月までの間に、『鍋の日』と称して、釜めしの器にお鍋の食材を入れて、提供しています。鍋の日をご紹介します。

### 【ねぎま鍋】

薄味の汁で、まぐろの腹身とねぎを煮ながら食べる鍋料理。当院では、脂身の多いメカトロを使用し、しっとりと食べやすいようにしています。ねぎの味わいとあっさりしたつゆで食べやすい鍋料理です。

### 【みぞれ鍋】

大根おろしを使った鍋料理で、当院では、たっぷりの大根おろしの中に、タラや鶏肉、まいたけの素材から出るだしも合わさった、食べやすい鍋料理です。

### 【豚肉の味噌鍋】

当院は、豚肉、旬の白菜、うどんが入っています。つゆは、合わせ味噌に卸生姜と卸にんにく、そして、酒か す・ねりごまが隠し味です!!

2月18日
提供予定です

### 【石狩鍋】

にしんとともに北海道を代表する魚が“鮭”。その鮭の本場石狩地方にちなんでの、いかにも北国にふさわしい鍋料理。味噌ベースの鍋で、体と心がポカポカ温まりますようにと想いを込めて。

2月4日
提供予定です

### 【ちゃんこ鍋】

相撲界独特の鍋物で、ちり鍋風と寄せ鍋風があり、一般的にも、たくさんの具をそろえて作る鍋物をいう場合があります。ちり鍋風は、季節の野菜と魚のぶつ切りを入れ、煮汁に酢としょうゆを加えたつけ汁で食べます。寄せ鍋風は、鶏ガラスープに鶏肉、魚肉、季節の野菜や豆腐を入れて味付けしたものです。小山田ちゃんこ鍋のつゆは、鶏ガラスープ。鍋には、手作りの団子（鶏ミンチと白身魚のすり身が合わさったもの）が入っています♪

※食種によって、食事内容が異なる場合がございます。

**2月の行事食**

1日　御一日献立
3日　節分
11日　建国記念日

## 1月の行事食のご紹介

行事食：ねぎま鍋

行事食：成人の日

御一日献立；おせち

**栄養相談を受けてみませんか？**

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院　栄養部食育担当;川辺・福田