



寒さもいよいよ本番です。色の濃い野菜を
たっぷり食べて風邪を吹き飛ばそう。

1月16日 4階ひかり病棟で「お菓子作り教室②」を開催しました。

本日のメニューは「白玉ぜんざい」

- ① 白玉粉に微温湯を加え、耳たぶの硬さに練り、形を丸く整えます。
(真中をへこませます)
- ② 沸騰させたお湯に、白玉団子を入れます。
- ③ 浮いてきたら、網ですくい、冷水で粗熱をとります。
- ④ 団子の水を切ります。
- ⑤ あんこと混ぜたら出来上がり！！



形は個性的でも味は
抜群。
ツルルンな喉越し

ぜんざいは、適度な
甘みで、緑茶とマッチ



ザ・正月料理

1月1日～3日迄

おせち料理を

お届けしました。



7日は七草粥



9日は成人式の
「お祝い膳」



栄養科・まかないチームは、1月はちょっぴり
大忙しでしたが、患者様に喜んで頂いて新春早々
心がほっこりしました。



* 免疫力アップの食事療法 *

主食

- ご飯
- パン
- 麺類

主菜

- 肉類
- 卵類
- 魚介類
- 豆類
- 大豆製品

副菜

- 野菜
- きのこと
- 海藻類

* 毎食、主食・主菜・副菜が食卓に並んでいますか？
バランス良い組み合わせが、病気の予防に繋がります



バレンタインデーの昼食時にスペシャルな食事をお届けします。どうぞ、お楽しみに