



9月



栄養課だより

2021.9
Vol.4

残暑もようやく和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。

みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

9月の行事食では栗や秋刀魚、旬のお野菜を使ったお食事を提供させていただきました。もっちりとしたお米の食感とホクホクとした栗の絶妙な食感が楽しめる栗おこわ。デザートはモンブランプリンには栗の豊かな風味が味わえるマロンクリームをたっぷりと使用し、調理員がひとつひとつ丁寧にデコレーションを行いました。

“食欲の秋”ともいわれるこの季節。

患者様方にも秋の味覚を堪能していただくのであれば幸いです。

お品書き

栗おこわ

秋刀魚の塩焼き

～季節の野菜～

炊き合わせ

モンブランプリン



災害食のすすめ

～入門編～

つつい先延ばしにしがちな災害時の家庭備蓄。
万一の災害に備えるために、ぜひ参考にしてください！

最低3日～1週間×人数分の食品備蓄
が必要だといわれています

家庭備蓄の例 1週間分/大人1人の場合

必需品



- ・水 2L×6本×2箱
※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)
- ・カセットコンロ
カセットボンベ×6本

主食



- ・米 2kg×1袋
- ・カップ麺類×3個
- ・乾麺×1袋ずつ
- ・パックご飯×3個

主菜



- ・レトルト食品
牛丼の素、カレー等9個
パスタソース3個
- ・缶詰(肉・魚)
お好みのもの9缶

その他



- ・日持ちする野菜類
たまねぎ、じゃがいも等
- ・野菜ジュース等
- ・調味料
砂糖、塩、しょうゆ等
- ・インスタント食品