

春はもうすぐですね。

ピンクや緑色などが、目に映る今月。行事食のご紹介をします。

ひな祭り

ひな祭りによく食べる「ちらし寿司」
具には、それぞれの意味があります。

海老・・・長寿

蓮根・・・見通しがきく

豆・・・健康で、まめに働き、まめに生きる

元々は、「ひな祭り」は女の子の祭りではなく、無病息災を願う、厄払いの儀式でした。

<かき揚げ> (貝柱・みつば)

<ほうれん草の辛子和え>

<よもぎ豆腐>

<すまし汁> (三色胡麻豆腐)

【3月3日昼食
提供予定献立】

<五目ちらし>

卵、蓮根、エビ、
絹さや、桜でんぶ



軟らかいご飯・粥の方は、白いご飯に、
たらこと青じそ、裏ごし卵の天盛りと
なっております。

行事食；建国記念日

3月の
行事食

一日
二日
三日

御一日献立
ひな祭り献立
春分の日



通所；お楽しみ食



春分の日

自然をたたえ、生物をいつくしむ日。

季節の食材のふきを使用し、春分の
日のお食事らしい雰囲気になっています。

【3月21日昼食 提供予定献立】

ふきの
白煮



里芋の
そぼろ煮

<梅ご飯> ほんのり春の色合いの
ご飯。梅の酸味が、食欲を湧かせま
すように。軟らかいご飯・粥の方は、
昆布の佃煮がご飯の上に。梅や昆布
の味は、ご飯がすすみそうですね。

<山椒味噌焼き> さわらにほうれん
草と白味噌を混ぜ込んだたれをかけ
て、緑のイメージで春の訪れを表現
しています。このたれをかけること
で、うま味が引き立ちます。

※食種によって、
食事内容が異なる場合がございます。

御一日献立



2月の行事食のご紹介

2018年
3月号

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・草川

おやまだ給食だより