

栄養科

みなさんこんにちは。宇部リハビリテーション病院 栄養科です。
今回はゴールデンウィークに提供した行事食について
ご報告いたします。



ちらし寿司 鯖の土佐醤油焼き
ゆばの清まし汁 ショートケーキ



山菜ごはん 鶏肉の西京焼き
小松菜のたらこ和え メロンゼリー



エビピラフ メンチカツ
中華和え マスカッターゼリー



春が旬の魚

さわら
鯖



鯖の旬は、
関東では12～2月、関西では3月～6月です。
春に多く収穫されることから、
「春を告げる祝い魚」として日本古来から
重宝されてきました。
出世魚で、成長に合わせて
サゴシ→ヤナギ→サワラと呼び名が変わります。
血液の流れをよくするDHAやEPAを
豊富に含んでいます。
当院では、5/3の憲法記念日に
鯖の土佐醤油焼きをお楽しみいただきました。

患者様・利用者様のお食事や栄養に関するご相談・お問い合わせが
ありましたらお気軽に管理栄養士までお声がけください。

今後も活動報告では、行事食や栄養科の取り組みについてご紹介します♪

また、一緒に働いてくださる調理員さんを募集中です◎詳細はハローワークの求人票をご覧ください。

