

# 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      鱈の土佐醤油焼き  
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      マスカットゼリー



## 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  
鱈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。

