

栄養科だより ~しろやま食堂~

※栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていただけるよう、旬の食材をとり入れた『行事食』や『彩り定食』を提供しています。

令和3年1月発行
発行元 栄養科

○12月~1月の行事食



12月25日夕食

<献立>

- エビピラフ
- フライドチキン
- コンソメ煮
- カニスパゲティーサラダ
- レアチーズケーキ



エネルギー:830kcal
塩分:2.3g

12月31日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- えびと南瓜の天ぷら
- キャベツの卵炒め
- ブロッコリーサラダ
- 年越しそば



エネルギー:652kcal
塩分:2.0g



○クリスマスとは？



ローマ皇帝がイエス・キリストが生まれてきたことをお祝いする日として制定しました。日本では明治時代半ば頃から広まったといわれています。クリスマスに食べる物として、世界各国で違いはありますが、日本では①チキン料理②ケーキをイメージされる人が多いようです。これらは某企業の戦略がきっかけでイメージが定着したといわれています。

【クリスマスのチキン料理】

フライドチキン(揚げる)やローストチキン(あぶったり蒸し焼きにする)で食べる人が多いですが、今回当院では鶏もも肉を塩こしょうとおろしニンニク、おろし生姜で味付けし、油で揚げた「フライドチキン」を提供しました。レモンはお好みでかけてもらうように横に添えました。





1月1日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- 祝焼膳
- 冬瓜と菜の花かにあん
- 紅白なます
- 春菊の清汁



エネルギー:615kcal

塩分:3.1g

1月2日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- 鶏山椒照り焼き
- 祝膳(煮しめ)
- 胡瓜とワカメの酢の物
- 生麩と三つ葉の清汁



エネルギー:568kcal

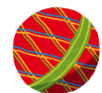
塩分:3.3g



1月3日昼食

<献立>

- ちらし寿司
- チンゲン菜のソテー
- ブロッコリーサラダ
- 玉ねぎの清汁



エネルギー:560kcal

塩分:3.1g



◎「おせち料理」の意味と由来

昔から元旦には「年神様(としがみさま)」という新年の神様が、1年の健康と幸福を授けるために各家庭にやってくるといわれています。その神様を迎え入れてたくさんの幸福を授けてもらうため、除夜の鐘をついたり、おせちを食べたり、お年玉を配ったりなどの行事や風習が生まれました。今回はその中でもおせち料理について詳しくみていきましょう。

☆**黒豆**…「マメに元気に働けるように」と「無病息災」を祈る意味が込められています。

☆**数の子**…卵の粒が細かく多いため、「子孫繁栄」の願いが込められています。

☆**レンコン**…レンコンの穴がずっと繋がっていることから「先が見通せるように」という意味があり縁起がいいとされています。

