

# 栄養通！！ vol.36

平成29年5月発行  
「栄養通！！」36号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科








## 大切にしたい行事食

私たちの生活の中には、1年を通じてお正月、七夕、十五夜等の季節ごとの行事があります。その行事の日に食べる特別な料理を行事食といいます。

当院でも、入院生活に少しでも潤いを感じていただくために、昔から大切にされてきた行事食を取り入れています。食事には、行事食のいわれや料理の説明等を記載したメッセージカードもお付けしています。

今回は、当院の行事食をご紹介します。伝統的な日本の食文化をご家庭でも楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 平成28年度多摩南部地域病院の行事食（抜粋）

1月	正月	赤飯、迎春鯛(染めおろし)、里芋煮しめ、ほうれん草海苔和え、ヨーグルト	
2月	節分	ご飯、いわしのつみれ汁、揚げ出し豆腐、白菜柚子浸し、おたふく饅頭	
3月	ひな祭り	 ちらしずし、甘酢生姜、菜の花お浸し、炊き合わせ、桜餅	
4月	春らんまん	 ピースご飯、桜すまし汁、千草焼き・染おろし、春の炊き合わせ、フルーツ	
5月	端午の節句	中華炊き込みご飯、花しゅうまい、ほうれん草ナムル、さくらんぼゼリー	
6月	初夏の風物	ご飯、若鮎の塩焼き(そら豆)、新じゃが煮物、冬瓜冷やし鉢、フルーツ	
7月	七夕	 ご飯、冷やしそうめん汁、スズキの香りだれ、夏野菜炊き合わせ、フルーツ	
8月	残暑	そうめん、天ぷら(海老、ピーマン、しいたけ)、小松菜煮びたし、牛乳	
9月	十五夜	ご飯、スコッチエッグ、コールスローサラダ、大根漬、うさぎりんご・巨峰	
10月	秋の香り	松茸しめじご飯、豚汁、卵豆腐あんかえ、白和え、フルーツ	
11月	勤労感謝の日	いもご飯、秋鮭揚げおろし煮、炊き合わせ、白菜コールスロー、フルーツ盛合せ	
12月	冬至	ご飯、沢煮椀柚子風味、ブリ照り焼き、かぼちゃそぼろあん、白菜浸し、フルーツ	

## スコッチエッグ(十五夜献立主菜)



### <材料>(1人分)

卵	50g(M1個)	小麦粉	3g
小麦粉	2g(小さじ2/3)	卵	5g
玉ねぎ	25g(中1/8個)	生パン粉	8g
油	1g(小さじ1/4)	油	7g
牛もも挽肉	20g		
豚もも挽肉	20g		
生パン粉	5g(小さじ5)	エネルギー	283kcal
牛乳	5g(小さじ1)	たんぱく質	18.1g
卵	4g	脂質	16.6g
塩	0.2g(一つまみ)	炭水化物	13.3g
ナツメグ	少々	食塩量	0.8g
こしょう	少々		

### <作り方>

- ①卵は茹でて殻をむいておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして炒め、さましておく。
- ③挽肉、たまねぎ、生パン粉、牛乳、塩、ナツメグを良く混ぜ合わせて、卵を包み衣をつけて揚げる。
- ④たて2つに切り、盛り付ける。
- ⑤お好みで、ソースやトマトケチャップをかける。



### 患者さんへのメッセージカード

今日は十五夜です。この夜の月を、中秋の名月と呼びます。本日は、名月をイメージしたメニューをご用意しました。ご賞味ください。



平成28年 9月 15日  
多摩南部地域病院 栄養科

