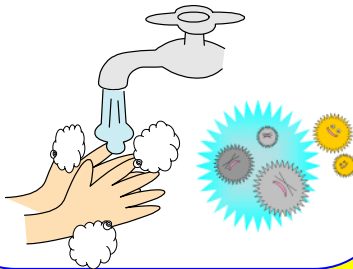




ノロウイルスに気をつけてください!

手洗い・加熱調理、塩素消毒で感染を予防しましょう!

- 食事の前やトイレの後には必ず石けんで **しっかり手を洗い**ましょう。



- 食材を加熱する際は、中心部まで **しっかり過熱**しましょう。
- 加熱しないものは、水を流しながら **しっかり洗い**ましょう。



しっかり火を通す!

- ノロウイルスに汚染された場所は **しっかり消毒**しましょう。
- ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。**※アルコールは効果がありません。**

日頃の衛生管理が基本です



節分



今月の行事食

◎ 2月3日

節分

◎ 2月11日

建国記念日

節分とは、立春の前の日のこと。節分は、季節の分かれ目の意味で、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時期を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたためです。



当院の人気メニュー

つくりかた

オイスターチャウダー

材料(4人分)

かき	240g
ハム	80g
玉葱	160g
じゃがいも	240g
フロッコリー	80g
油	小さじ 1/2
バター	12g
小麦粉	12g
牛乳	280cc
コンソメ	1/2
塩	2.5g
パセリ	少々



- ① ハム・玉葱は1cmの角切りにし、じゃがいもは1cmのさいの目切りにして、水につけアクをぬいておく。
- ② かきは塩を少し振り、軽く揉み洗いし、ざるに入れて水気を切り、鍋で空炒りしておく。
- ③ フロッコリーは茹で、パセリは、みじん切りにし布巾に包み流水でさらしておく。
- ④ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れごく弱火で、最初べたっとした感じの粉が、さらさらした感じになるまで10分位十分に炒める。牛乳120ccを少しずつ入れのぼし、ホワイトルーを作っておく。
- ⑤ 別の鍋に油を熱し、玉葱・ハムを炒め、じゃがいも・水(ひたひた位)・コンソメを入れ、弱火でゆっくりと煮る。
- ⑥ ④のルーを加え、かき・フロッコリー・温めた残りの牛乳・塩を入れ、味を整え器に盛り、刻みパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー 193kcal たんぱく質 12.0g
脂質 6.9g 塩分 1.7g

お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

