

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。
今回はお盆(8/15)に行事食として提供した
「精進料理」をご紹介します。



栄養科

メニュー

- 枝豆ごはん
- 揚げだし豆腐
- オクラのごま和え
- 寒天の小倉あんかけ



精進料理で使える食材と栄養について

野菜類

ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富

豆類

良質なたんぱく質と
イソフラボン

海藻類

ヨウ素・カルシウム・
食物繊維

穀物類

炭水化物と
ミネラルの供給源

果物類

ビタミンCや
抗酸化物質

きのこ類

ビタミンDや旨味成分
(グアニル酸)

患者様・利用者様のお食事や栄養に関するご相談についての問い合わせが
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♪

一緒に働いてくださる管理栄養士・調理員を募集中です◎詳細はハローワークの求人表をご覧ください。

