

栄養科便り

2026年8月23日 夕食

【献立】

ゆかりご飯
炊き合わせ
冬瓜と海老のあんかけ（冷）
赤だし
梨ゼリー・ジュレのせ

8月23日は「残暑見舞い」の行事食を提供いたしました。残暑とは暦の上では、秋になってからも続く暑さのことです。季節の食材を使って、暑さに負けない献立を考えました。



今回のこだわりの一品は、「冬瓜と海老のあんかけ」です。冬瓜のやさしい食感に海老のうまみの効いた冷たいあんが合わさって、さっぱりとしながらも満足感のある一品に仕上がりました。冬瓜はあっさりした野菜ですが、水分補給や塩分のバランスを整えたいときに役立つ食材です。暑い時期におすすめの野菜なので、ご家庭でもお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



栄養管理部門一同