

今井 ^{あやの} 彩乃 ちゃん



歌とダンスが大好きな元気娘♡
じいちゃんとのお風呂も毎日の
楽しみです☆

パパとママ
今井 秀明 さん
絹恵 さん

平成28年4月12日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【鶏胸肉のソテー】



栄養価(1人当たり)

エネルギー 165 kcal 塩分 0.9 g
カルシウム 10 mg 蛋白質 23.5 g

＝ 作り方 ＝

- ①鶏の身の方にAをすり込む。
- ②フライパンに油をしき、中火で蓋をしてひっくり返しながらかし焦げ目が付く位じっくり焼く。
- ③焼き上がったらスライスし皿に盛る。

※梅の代わりにハーブソルトを使っても減塩になります。

必要な材料(2人分)

- 鶏胸肉半身(120g) 皮は取り除きコップの裏でたたき薄くする
梅干し(固形) 20g } A 全てみじん切りにし合わせておく
青じそ 2枚 }
レモン薄皮 適宜 }
焼き油(8g) 小さじ2
パセリ 適宜(添)
野菜 適宜(添)



- ★1日に必要な肉の量は60g位が理想とされます。
- ★鶏胸肉には、血中コレステロールを抑えてくれる不飽和脂肪酸が含まれています。
- ★豚・鶏肉には、ビタミンB2が含まれ、ビタミンB2が不足すると、口内炎・皮膚炎を起こしやすくなります。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100
受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 5月の休診日

1日(月)～7日(日)、14日(日)
20日(土)～21日(日)、28日(日)



10日・24日(水)午後より訪問診療のため
午前のみ診察いたします。
午後は診察もリハビリもお休みです。

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
5/3～5 (水～金)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号
5/7 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号
5/14 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・成田医院院長 成田 昭彦)
5/21 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川市立納内診療所 院長 大坂 康博)
5/28 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)