

診療のご案内		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
診察室①	A M	院長	☆牛島	牛島	院長	☆院長	長谷川1・2・3・5
	P M				城甲	牛島	
診察室②	A M	☆安藤	安藤	安藤	櫻井		江口
	P M	櫻井					
診察室③	A M	西澤	上平	☆櫻井	西澤	月岡	稲田(第2)
	P M	吉田		江口		木村	
診察室⑤	A M	☆江口	大加茂	小泉	堀	小泉	大加茂
	P M	月岡		☆大加茂	浅沼	斎藤	
診察室⑥	A M	佐藤			吉田		
	P M	浅沼					
診察室⑦	A M	武重		武重	☆武重		
	P M	木村	武重		☆木村	☆吉田	◇池上第4(AM)
診察室⑧	A M		佐藤				
	P M	☆堀	☆月岡				

【初診担当医】 完全予約制

(☆初診担当医)



売店 YOU I ショップ

売店は就労継続支援B型千曲工房で委託運営をしているお店です。



てんしのケーキはバナナ、ブルーベリー、小松菜、カシス等がございます。

販売している銘菓

上田市中央5-14-8

御菓子処 宮本

あの日から、変わらぬ思いで。大正八年に生まれ、管絃の奏らしともにも百年。これからの上田の四季を映すお菓子を心を込めてお届けします。

水曜日：宮本さんの和菓子
おやき、各種大福

“赤ちゃんが食べられるケーキ” てんしのケーキ

てんさい糖など体にやさしい
素材で作るシフォンケーキ

食べる人の心までそっとやわらげるような優しい味わい

木曜日：てんしのけーき店 長野市上松2-4-30
シフォンケーキ 上田市内で購入できるのは当店だけです

特集 栄養課 あなたのこころのお医者さん 第7号

内容
2P 栄養課の開かれた病院作りを目指して
3P 病院食のお話とお得なレシピ
4P 売店の銘菓の紹介

第19回千曲荘病院祭
あらたなフィールドで未来を共に
～広げよう!みんなの笑顔～



皆さんは病院食と聞くと何を思うでしょうか。

「味が薄い」「まずい」そんなマイナスなイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。病院食では患者さんの病態に合わせ、栄養バランス、コスト面等を考慮したうえで提供しなければならず、自宅やレストランで食べる食事とのギャップや、「おいしさ」が後回しになってしまうなんてこともあったからかもしれません。

しかし、どんなに考えられた食事でも食べてもらえなければ意味がありません。

当院は直営給食であるため、患者さんの意見を反映しやすく、ときには病院内で採れた野菜なども使用しています。

栄養課 主任 山崎 綾音

さらにサイクルメニューで食事を提供していますが、季節により、味付けの変更や、行事に合わせたメニューを提供するなど、栄養士はもちろん、調理師とも直接意見交換を行うことで、栄養バランスの良い、さらにおいしい食事の提供を目指しています。

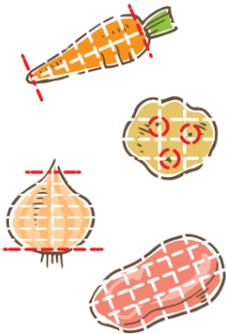
2025年6月には職員食堂の飲食店営業許可を取得し、「カレーの日」を始めています。病院食への負のイメージが和らぎ、地域の皆様のちょっとしたお出かけ先の一つとして、当院人気のカレーをぜひ召し上がっていただけたら、嬉しく思います。

栄養課の取り組み

栄養課は2025年2月に新棟に移転して新たな場所での給食業務を開始しました。現在は約1日800食の食事の提供を行っています。栄養課の新たな取り組みと安心できる食事作りについてご紹介します。普段、見ることのできない所も紹介します。

当院の調理方法

ニュークックチルとクックサーブの2つの方法を組み合わせて食事を作っています。平日の昼食がクックサーブの方法になります。クックサーブとは、調理してすぐに提供する方法になります。カレーはこの方法で提供します。カレーは家庭料理の定番ですが、主食・主菜・副菜がこれだけでそろうと言われていいます。病院ではどんなカレーができるのでしょうか？



回転釜とよばれる大きな鍋で具材を炒め、煮込みます。

開かれた病院を目指して

カレー

の日プロジェクト。

地域の皆様が気軽にお出かけいただけるような、温かいレストランを目指して、月に1日(先着、限定10食)カレーを召し上がっていただけるように準備しています。



★キーマカレーの日もあります。

カレー：500円



サラダ付き



魔法の言葉
おいしくなあれ~



お肉のダメな人は別に調理します。

カレーは約400人分を作りますかき混ぜるのはかなり重労働です。



完成しました。この後、盛り付けになります

甘い 辛い
★★★★
野菜 多い
★★★★★★



召し上がれ

野菜がコロコロと小さめなのが特徴です。ちょっと野菜が苦手、噛む力が弱くなってきたと感じている方にもお勧めです。

食の安全管理 当院では朝・夕食をニュークックチルで提供しています。



「栄養課の皆さん」
マスクの下は笑顔です。



①下ごしらえ

②調理



ニュークックチルは、料理後素早く冷却して冷蔵状態で保存、再加熱をして提供する方法です。

冷却中

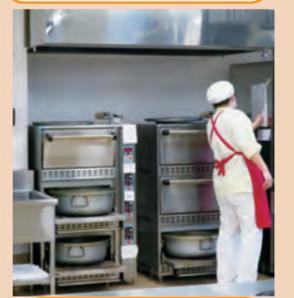
冷凍 プラストチラー
細菌の増殖を防ぎ料理の品質を保ちます。

③急速冷凍



④器に盛り付け

チルド保存庫で保存
3℃以下のチルド保存
④盛付け



主食はこのお釜で
毎食ごと準備されます。



⑤加熱処理

再加熱
提供直前に中心温度が
75℃以上になるまで



準備ができたなら配膳車へ

これらのシステムで良いところは、2次感染を防止して安全に食事が提供できることです。

お得な情報

安価、簡単、美味しい

おすすめのレシピ **しょうがあんかけうどん**
あんかけと生姜でぽっかぽか



生姜は加熱することで、辛味成分ショウガオールに変化し体を内側から温めてくれます。手軽に生姜チューブを使用するのもおすすめ。

材料

- ・うどん 1玉 ・卵 1個 ・ねぎ 適量
- ・めんつゆ 50ml ・水 300ml
- ・すりおろし生姜 小さじ1
- ・水溶性片栗粉 (片栗粉 大さじ1 水 大さじ2)

作り方

- ①鍋に麺つゆ、水、小口切りにしたネギ、すりおろし生姜を入れ、煮立てる。
- ②火を止め、水溶性片栗粉を入れ、再度、加熱する。
- ③うどんを鍋に入れ、ほぐし、加熱する。
- ④溶いた卵を回し入れる。



炒り鶏

当院で提供している炒り鶏

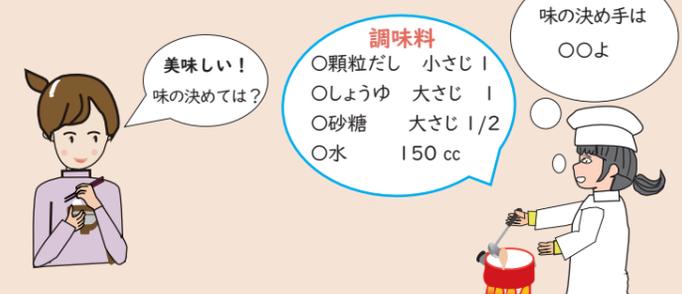
たっぷりの野菜が摂れて、腸内環境の改善や感染症予防などにも期待できる寒い季節におすすめの1品です。

材料2人前

- ・鶏もも肉 100g ・ごぼう 1/2本 ・こんにゃく 1/2枚
- ・人参 1/2本・厚揚げ 1/2枚 ・しいたけ 3枚
- ・きぬさや 適量 ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ①しいたけは水で戻しておき、一口大に切る。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ごぼう、人参は皮をむき、乱切り。こんにゃく、厚揚げも同様に乱切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、具材を炒める。
- ④〇(調味料)をすべて入れ、具材が柔らかくなるまで、煮込む。
- ⑤きぬさやを入れて火が通ったら完成。



美味しい!
味の決めては?

調味料

- 〇顆粒だし 小さじ1
- 〇しょうゆ 大さじ1
- 〇砂糖 大さじ1/2
- 〇水 150cc

味の決め手は
〇〇よ

毎月1回、10食限定のカレーの日
受付で詳細を確認してね。



お食事は、
レストラン
スマイルで

⑥温冷配膳車で適温で提供