

1歳になりました

大門 ^{はな} 花 ちゃん



お姉ちゃんが大好き☆
いつも二人で笑い合っ
て遊んでいます♪

家族みんなに可愛がられ
ながら、ニコニコ笑顔で元
気いっぱい過ごしていま
す！
パパとママ
大門 栄二さん
美奈さん

平成 27 年 11 月 22 日 生まれ

大山 ^{さゆき} 紗由季 ちゃん



パパとママ
大山 則也さん
真唯子さん

平成 27 年 11 月 19 日 生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【豆腐の甘酢あんかけ】



＝ 作り方 ＝

- ①まな板を斜めに置き豆腐をのせ水切りする。水切りした豆腐を食べやすい大きさに切り、焼く寸前に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を敷き片栗粉を付けた豆腐を並べて焼き、表面が狐色になったらAのたれを流し、ぷくぷくと沸騰したら水溶き片栗粉を入れフライパンを揺すりながら豆腐全体にからめ皿に盛る。



栄養価(1人当たり)

エネルギー 114kcal 塩分 1.3 g
カルシウム 93mg 蛋白質 5.7 g

必要な材料(4人分)

木綿豆腐(300g) 1丁 酢 (15g) 大さじ1
片栗粉 (9g) 大さじ1 砂糖 (18g) 大さじ2
油 (12g) 大さじ1 醤油 (36g) 大さじ2
水 (30g) 大さじ2

合わせておく

片栗粉～豆腐に付けた残り
水 小さじ2～水溶き片栗粉を作っておく
※お好みで焼きプチトマトを添えても綺麗です。

- ★1日に必要な大豆製品の量は、(納豆・豆腐・揚げ・がんも等)合わせて110g程度とされます。このメニューでは豆腐75g摂取していますので他に納豆1パック位は摂取できます。
- ★大豆イソフラボン(女性ホルモンの1つエストロゲンに酷似した科学的構造を持ち、エストロゲンに似た働きをすることが認められています。50歳を過ぎた女性には是非、大豆製品の適量摂取をオススメします。

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 12月の休診日

3日(土)～4日(日) 11日(日)
17日(土)～18日(日) 23日(祝)
25日(日)・28日(水)午後
29日(木)～31日(土)

14日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後からは診察もリハビリもお休みです。

新年は1月4日より通常診察

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
12 / 4 (日)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 11 (日)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・成田医院 院長 成田 昭彦)
12 / 18 (日)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・深川内科クリニック 院長 山崎 充)
12 / 23 (金)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・津田こどもクリニック 院長 津田 尚也)
12 / 25 (日)	深川市立病院 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)
12 / 29 (木)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 30 (金)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101
12 / 31 (土)	深川市立病院 6条6番1号 ☎22-1101