

中山 ^{みやび} 雅 ちゃん



お兄ちゃんとダンスをするのが大好き♪
毎日元気いっぱいです☆

パパとママ
中山 雄二 さん
彩 さん

平成 28 年 10 月 25 日 生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー 【和風ミルクスープ】



＝作り方＝

- ①大根・人参はイチョウ切り。ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と大根、人参を入れ柔らかくしたら味噌、牛乳、ネギを入れる。
(味噌・牛乳を入れてから沸騰させない)

必要な材料(2人分)

大根	40g
人参	20g
ネギ	10g
低脂肪牛乳	120g
味噌	14g
だし汁	160g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	52kcal	塩分	0.6g
カルシウム	93mg	蛋白質	3.2g

★味噌に牛乳を入れて、見た感じは「え！！」とビックリしますが、減塩にもなり口当たりまろやかで美味しいです。

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 11月の休診日

3日(祝)・5日(日)・12日(日)
18日(土)・19日(日)・23日(祝)
26日(日)



8日・22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。

深川医師会休日当番表

月日	当番医院
11 / 3 (金)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・たかはし内科消化器内科 院長 高橋 公平)
11 / 5 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号
11 / 12 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・吉田医院医師)
11 / 19 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・北竜町立診療所 所長 浦本 幸彦)
11 / 23 (木)	齋藤整形外科医院 ☎23-3737 7条9番38号
11 / 26 (日)	深川市立病院 ☎22-1101 6条6番1号 (担当医師・町立沼田厚生クリニック 院長 鳥本 勝司)