



《新城市の特定健診のお知らせ》

当院にて無料で実施できます！

期間：令和元年6月1日～10月31日
 項目：問診・診察・身体測定・血圧測定・
 尿検査・血液検査



※大腸がん検診も出来ます。別途 300 円(容器代)

市から届いた受診券・保険者証・診察券
 をお持ちの上、ご来院ください。
 受診券裏面の問診票の記入も
 お願いいたします。



《季節の花々》

【ペンタス】



- ・アカネ科
クササンタンカ属
- ・原産地
熱帯アフリカ
アラビア半島

可愛らしい星形の小花が
丸いかたまりになって咲き
夏の夜空の星団のよう
にかがやき続けます。
花言葉「希望がかなう」

《お知らせ》

【休診のお知らせ】

11月19日(火) 午後
院長出張のため

【圭佑医師代診のお知らせ】

11月29、30日(金、土)
院長出張のため

よろしくお願いいたします。



《こんな料理はいかがですか？》

夏野菜のそうめんチャンプル

材 料	分量(1人分)
そうめん	80g
豚ひき肉	40g
なす	1/2個
赤パプリカ	1/4個
細ネギ	2本
カレー粉	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
塩こしょう	少々
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらし水気を切る。
- ② パプリカは細切りに、細ネギは4cm長さに薄切りにする。
- ③ お湯でそうめんを袋の表示時間通りに茹で、流水で洗い、水気をしっかりきる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れてしっかり炒める。
- ⑤ なすとパプリカを加えてさらに炒め、塩こしょう、カレー粉を振って馴染ませる。
- ⑥ 酒としょうゆを振り入れ、③と細ネギを加えて強火で炒め、器に盛って完成！

(1人前)440Kcal
塩分 1.4g



残りのそうめんと
旬のお野菜で
おかず風に変身♪