

○皮膚科出張医師予定（都合により変更する場合があります。）

★田村 明美 医師

1(火)・15(火)

★阿部 清秀 医師

8(火)・25(火)

～かんたんレンジDEチン クッキングレシピ～

1品目

茶わん蒸しより
たんぱく質アップ！
豆腐蒸し



ポイント +豆腐+牛乳で…

	茶碗むし だし汁でつくる	豆腐むし だし汁のかわりに牛乳
カロリー	約70kcal	約160kcal
たんぱく質	約6g	約10.1g

1. 豆腐蒸し

材料：キヌ豆腐 50g、卵1個、牛乳50cc、
めんつゆ大さじ1

- ① 材料をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② 混ぜたものをレンジ用コンテナに入れ、蓋をずらしてレンジで温める（500Wで約1分40秒）

とろみのあんをかけてもおいしい！！



2品目

レンジでチン！かんたん
フレンチトースト



2. フレンチトースト

材料：食パン6枚切1枚、牛乳80cc、
牛乳50cc、砂糖大さじ2、卵1個

- ① 食パンを角切りにしてレンジ用コンテナにならべて入れ、牛乳80ccをかけてつけておく。（約10分）
- ② ボウルに卵・牛乳50cc・砂糖を加えてよく混ぜる
- ③ ②をざるでこして浸したパンが入ったコンテナに入れ、からめる。
- ④ 1分40秒レンジでチン！

管理栄養士 真井 睦子



栗山赤十字病院外来診療体制

2020年 9月 1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 ◎續木 惇 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江 淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司 深江 淳	◎阿部靖矢 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 (兼呼吸器・禁煙外来) 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江 淳	応援医師	宮本光毅	阿部靖矢 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師				
	午後							
外科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
	午後	13:00～16:00	13:30		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
整形	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	大西 勉	◎磯部 ひろみ	大西 勉	休診	大西 勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 9/1.15 阿部9/8.29			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 9/1.15 阿部9/8.29			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔岩見沢市立総合病院〕	午前	8:20～12:00	9:00					出張医師
	午後							

※精神科の受診については、受診前にお電話でご連絡ください。

※皮膚科の診療について、出張医師の横に診療日を記載してます。

詳しくは、お問い合わせ下さい。