



栄養だより vol.25



2024年2月
栄養部

イベントメニュー(2023年12月~2024年1月)

12月24日 クリスマス

【献立】

- ・フライドチキン
- ・スパゲッティソテー
- ・野菜のピクルス
- ・スープ(玉ねぎ)
- ・クリスマスデザート



1月1日 お正月

【献立】

- <朝>
- ・赤飯 ・生酢
 - ・盛り合わせ
 - ・雑煮汁



12月31日 大晦日

【献立】

- ・魚の幽庵焼き
- ・かぶの含め煮
- ・年越しそば
- ・フルーツ



<昼>

- ・海老の姿焼 ・酢の物
- ・西京焼き
- ・湯葉と茸の煮びたし
- ・盛り合わせ



<夕>

- ・赤魚のあんかけ
- ・炊き合わせ
- ・蟹入り卵蒸し
- ・すまし汁



<患者の声(一部抜粋)>

- ・素晴らしいクリスマス料理ありがとうございました。楽しい気分になりました。
- ・毎日いろいろ規制がある中メニューを考えてもらってありがとうございます。
- ・普段つくらないメニューで参考になりました。

※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。ご希望がありましたら医師病棟スタッフまでお声掛けください。

・朝食時の主食をパンへ変更・牛乳をヨーグルトへ変更



節分で大活躍！ 畑の肉と呼ばれる大豆のヒミツ

節分は、「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を払った後に年齢の数だけ豆を食べて、無病息災を願う行事です。今回は大豆に含まれる栄養素についてご紹介します！

たんぱく質

体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含む

食物繊維

腸内環境を整えて免疫力アップ

カリウム

余分なナトリウムを体外に排出

ビタミンE

抗酸化作用により老化防止



大豆だけではなく、豆腐、納豆などの大豆製品を日々の食事に取り入れてみましょう！



栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください