



栄養だより vol.24

2023年12月
栄養部

イベントメニュー(2023年9月後半～11月前半)

9月23日 秋分の日

【献立】

- ・ご飯
- ・トマトソース煮
- ・むきエビサラダ
- ・人参しりしり
- ・スープ
- ・ぼた餅



10月14日 開学記念日

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・魚の照り焼き
- ・あんかけ豆腐焼売
- ・ほうれん草のお浸し
- ・すまし汁
- ・フルーツ



11月3日 文化の日

【献立】

- ・きのこご飯
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・大根おろし
- ・二杯酢
- ・すまし汁
- ・フルーツ



＜患者の声(一部抜粋)＞

- ・ 食事工夫されていて、美味しくいただきました。
- ・ 食事は副菜が少なく感じました。改善してほしいです。

※ 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

● 年末年始の食事のポイント ●

2023年も残すところあと僅か。年末年始にかけてクリスマス、大晦日、お正月とイベントが盛りだくさん。そこで年末年始の食事でご紹介したいポイントをご紹介します。

**おせちは塩分、糖分が多く
注意が必要です**



塩分が多い

**田作り
昆布巻き
数の子**

* 自宅で作る場合は醤油や塩の量を減らし、購入する場合は減塩のおせちを選ぶのがおススメ

糖分が多い

**栗きんとん
煮豆
だて巻き**

* 糖分控えめなものを選び量は少量にしましょう。野菜を先に食べるのもおススメです。

* 用意は少量にしましょう

**栄養バランスを
意識しましょう**



主食(麺、餅)と主菜(肉、魚介類、卵等)に偏り、野菜不足になりやすいので、野菜料理を食べるように心がけましょう。

**大皿料理は食べすぎに
注意しましょう**



大皿から食べていると食べた量が分かりにくく、つい食べ過ぎてしまいます。自分の食べる量を盛り付けるワンプレートにしましょう。

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