



栄養だより vol.35



2025年10月
栄養部

イベントメニュー(7月後半～9月)

7月31日 土用の丑の日

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・信田煮
- ・辛し和え
- ・清汁
- ・フルーツ



9月15日 敬老の日

【献立】

- ・ご飯
- ・赤魚の菊花あん
- ・冬瓜のくず煮
- ・胡麻酢和え
- ・清汁
- ・フルーツ



<患者様の声(一部抜粋)>

- ・メニューに変化があり、とてもおいしくいただいています
- ・メニューや味付けがこれからの食生活の参考になります
- ・めん類をもっと増やしてほしいです 昼食と夕食にも汁物がほしいです
- ・メニュー表に塩分があるとありがたいです

9月23日 秋分の日

【献立】

- ・ご飯
- ・牛肉の卸しソース
- ・胡麻酢和え
- ・揚げ茄子の浸し
- ・味噌汁
- ・おはぎ



※ 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

秋の味覚で免疫力をアップさせましょう！

食欲の秋がやってきました。旬の食材には、栄養がたっぷり含まれます。
ぜひ、食事に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

さんま



DHAが多く含まれます。

DHAは血中の悪玉コレステロール
(LDL) や中性脂肪を減らす働き
があります。

えのき



ビタミンB₁が多く含まれます。

ビタミンB₁は糖質の代謝に関係
しています。水溶性なので汁ごと
食べるのが効果的です。

ごぼう



食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維には整腸作用や、糖質の
吸収を緩やかにし、食後血糖値の急
激な上昇を抑える効果があります。

さつまいも

カリウム、食物繊維が多く
含まれます。

カリウムは余分なナトリウムを
体の外に出す働きがあります。



柿

果物の中でもビタミンCが
比較的多く含まれます。

ビタミンCは抗酸化作用があり老
化や生活習慣病予防に効果的です。



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