



栄養だより vol.36

2025年12月
栄養部

イベントメニュー(2025年10月~11月)

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
- ・白菜のお浸し
- ・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)>

- ・イベントメニュー、とても美味しくいただきました。特にちらし寿司が美味しかったです。
- ・日頃から、栄養のバランスと味付けを工夫されていて、毎食楽しみでした。
- ・汁物が少し塩味が濃く感じる時があります。
- ・できたら朝食にサラダが出ると嬉しいです。

※ 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●

2025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気をつけ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