



# 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



### 栄養バランスを 意識しましょう



#### 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

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