



栄養だより vol.19

2023年2月
栄養部

イベントメニュー(2022年12月~2023年1月)

12月24日 クリスマス

【献立】

- ・ローストチキン
- ・コーンソテー
- ・ポテトサラダ
- ・野菜のピクルス
- ・スープ
- ・クリスマスデザート



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(オレンジ)



<患者の声(退院時アンケートより一部抜粋)>

- ・糖尿病食(熱制食)とても参考になりました。
- ・食事は健康的で丁度よい量で、食べやすく美味しかったです。

※ 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

1月1日~2日 お正月

【献立】 1/1

- <朝>
- ・赤飯 ・生酢
 - ・盛り合わせ(黒豆) ・雑煮汁

<昼>

- ・海老の姿焼 ・酢の物
- ・西京焼き ・ゆばオクラ
- ・盛り合わせ(昆布巻き)

<夕>

- ・赤魚のあんかけ
- ・炊き合わせ ・蟹入り卵蒸し
- ・すまし汁 ・プリン

【献立】 1/2

- <朝>
- ・きんぴらごぼう ・酢の物
 - ・二種盛り ・雑煮汁

<昼>

- ・ぶりの塩焼き
- ・菊花カブ ・炊き寄せ饅頭
- ・卵の花 ・春雨サラダ

<夕>

- ・水炊き風 ・豆きんとん
- ・茄子の胡麻味噌和え
- ・すまし汁 ・フルーツ(りんご)



たんぱく質を摂って免疫力を高めましょう!

たんぱく質は筋肉や細胞を作る栄養素ですが、免疫力を高めるためにも重要です

- ・免疫力を担う抗体はタンパク質で構成されている!
- ・細菌、ウイルスを排除する働きがある免疫細胞を活性化させるためには、タンパク質が必要不可欠!

<たんぱく質を多く含む食品>



肉類



魚介類



卵



大豆製品



乳製品

細菌・ウイルスから
守ります!



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