



栄養だより vol.14



2022年4月
栄養部

イベントメニュー(2022年2月前半～3月前半)

2月3日 節分

【献立】

- ・かやくご飯
- ・魚のみりん焼き
- ・マカロニサラダ
- ・アスパラの和え物
- ・スープ
- ・福豆



3月3日 ひな祭り

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・ぶりの照焼
- ・菜の花の浸し
- ・酢の物
- ・すまし汁
- ・ひなあられ



2月14日 バレンタイン

【献立】

- ・タンドリーチキン
- ・ハート人参
- ・そぼろ炒め
- ・サラダ
- ・クリームスープ
- ・チョコプリン



＜患者の声(一部抜粋)＞

- ・ご飯の量が少なく、足りない。
- ・アレルギー食材の確認等きめの細かい心遣い(及び迅速な対応)に感動しました。

対策: 食種によっては米飯量の調整が可能です。
足りない場合や多い場合などはスタッフまでお申し出ください。

※ 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日3食、バランスよく食べましょう！

いよいよ新年度が始まりました！しっかり3食食べていますか？

食事は身体をつくる基本です。バランスよく食べて、元気に1年を過ごしましょう。

忙しい時は、中食や外食を上手に利用してもよいですね！



■ バランスの良い食事とは ～主食・主菜・副菜は揃っていますか？～

栄養素の働きは、よく自動車に例えられることがあります。ガソリン、ボディ、部品などどれかが大きく不足していると、自動車は安全に走れません。同じように、私たちが元気に過ごすためには、主食・主菜・副菜をバランス良く摂ることが大切です。

ガソリンやエンジン

主食：ごはん、パン、麺など
エネルギー源になる

ボディ

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
身体をつくるもとになる

オイルや細かい部品

副菜：野菜、海藻、きのこなど
身体の調子を整える



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