



イベントメニュー(2025年3月後半～5月前半)

3月20日 春分の日

【献立】

- ・魚のかば焼き
- ・付け合わせ
- ・ゆかり和え
- ・さつま芋の甘辛煮
- ・すまし汁
- ・ぼた餅



5月5日 こどもの日

【献立】

- ・鶏つくね
- ・付け合わせ
- ・南瓜のうま煮
- ・大根のマヨネーズ和え
- ・みそ汁
- ・こどもの日ゼリー



3月27日 お花見

【献立】

- ・春ご飯
- ・魚の味噌だれ
- ・五目煮豆
- ・甘酢和え
- ・長ネギスープ
- ・桜ゼリー



<患者様の声(一部抜粋)>

- ・思いがけずお花見、春ごはんに気持ちが華やぎました
- ・季節を教えてくださいとちょっとした心遣い、ありがとうございます
- ・毎日美味しい食事をありがとうございます
- ・煮物の味が甘すぎると感じる時があります

ご意見を参考に、献立内容・調理法の改善に努めてまいります

※ 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

梅雨を元気に乗り切りましょう

雨の日が続くと湿度が高くなり汗をかきにくくなるので、体の中に水分がたまり、むくみやすくなります。むくみを解消し梅雨を元気に乗り切りましょう。

減塩を心掛ける

塩分の多い食事は体に水分をため込みやすくなります

- ・ラーメンやうどんなどの汁は残す



- ・減塩商品を利用する



- ・加工食品やスナック菓子は控えめに

カリウムの多い食材をとる

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

カリウムはバナナやアボカドなどの果物、芋類、大豆、海藻類に含まれます



体を温める

体を温めることで血行を促進します

- ・しょうがやネギなど体を温める食材をとる

- ・温かいお茶やスープを食事と一緒にとる

- ・アイスや冷たい飲み物はとりすぎないように

