



イベントメニュー(2026年3月後半～5月前半)



3月25日 お花見



【献立】

- ・春ご飯
- ・揚魚の南蛮漬け
- ・筍のソテー
- ・茄子の煮浸し
- ・味噌汁
- ・桜ゼリー



5月5日 こどもの日

【献立】

- ・デミグラスハンバーグ
- ・付け合わせ
- ・野菜ソテー
- ・スライストマト
- ・スープ
- ・こどもの日ゼリー



<患者さんの声(一部抜粋)>

- ・春らしい食事、お花見を充分楽しみました 心づかいありがとうございます
- ・見た目が華やかで美味しかったです 見た目だけで食欲ができました
- ・特に、南蛮漬けと筍が美味しかったです
- ・毎日美味しい食事をありがとうございます 一食分の量を参考にします
- ・自分にとっては量が多くて食べきれなくて残念でした

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

