



栄養だより 2025 年 9 月号



8月夏期限定メニュー

ジャージャー麺



ジャージャー麺は年1回、夏期限定メニューです。当院独自の甘辛い肉みそが夏野菜の胡瓜・トマトとよく合い、食欲の落ちやすい夏の季節にぴったりのメニューとなります。患者様からは「肉みそが美味しかった。麺以外にもごはんにかけても美味しそう」という言葉もいただきました。

一人分の栄養量

エネルギー: 366kcal
タンパク質: 16.9g
脂質: 11.1g
塩: 1.8g

8月人気メニュー

キーマカレー



カレーは当院の人気メニューです。先月は夏らしくキーマカレーを提供しました。キーマカレーはひき肉や細かく切った野菜を使ったカレーです。患者様からは「いつもと違うカレーで、美味しかった」「具が細かくて、食べやすかった」とのご意見をいただきました。



「キーマ」とはヒンディー語やウルドゥー語でひき肉を意味します。

一人分の栄養量

エネルギー: 547kcal
タンパク質: 17.2g
脂質: 16.8g
塩: 2.6g



9月1日



栄養一口メモ

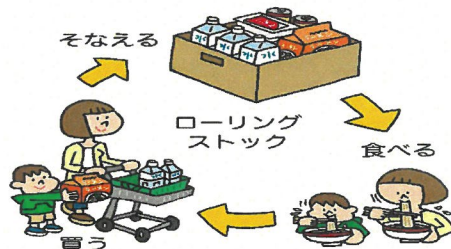
防災の日



毎年9月1日は防災の日です。自然災害は、いつ起こるか分かりません。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして「備え」がとても重要です

ローリングストックで無理のない備蓄を！

非常食は保存が利いて栄養価が高く、調理も簡単な食料品を選ぶことがポイントです。日頃から食べなれている食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践してみましょう



各自、3日分の水・食料を備えましょう

備蓄食品

エネルギー源 → レトルトご飯・カップ麺など

タンパク質源 → 缶詰・レトルト食品

ビタミン・ミネラル・食物繊維の確保

→ 野菜ジュース・スープ類

水・・・1日3ℓ(飲水+調理用)が目安です

☆ 1人3日分の例 ☆



主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！