

8月も中旬ですが、まだまだ暑い日が続いています。

そして依然続くコロナ禍の夏、熱中症対策が欠かせません。

熱中症予防には水分補給が大切ですがこまめに摂る必要があります。そこで、水分の多いフルーツやトマトやキュウリなどの夏野菜を食事にとり入れると効果的です。

・献立紹介

当院では祝日に行事食として昼食に特別メニューを提供しております。今回は8/11に提供致しました山の日の献立をご紹介します。

山の日メニュー

(嚥下調整食※)

山菜粥

鶏肉南蛮漬け

彩り野菜のジュレサラダ

厚焼き玉子

富士山ゼリー



栄養成分

エネルギー	467kcal	脂質	9.9g
たんぱく質	22.4g	食塩	2g

献立のPOINT

飲み込む力が衰えだすと、水分摂取も一苦労です。

そこで、ゼリーやジュレを用いて水分を飲み込みやすくしています。

このようにして脱水を防いでいます。

夏 栄養科だより