

これがバランスのとれたメニューです

どんな栄養を、どれくらいとればいいのかわかって、では具体的にどんなメニューにすればいいのかしら、と調べてらっしゃる方も多いと思います。

ここでは、当院での献立例と退院後の参考メニューをあげてみました。これをもとにして、退院後もバランスのとれた食事を心がけましょう。

※年齢や体調によって少しずつ摂取量の違いがあります。
当院ではそれぞれの方にあうように、産後の献立を数種類にわけています。
退院したら2,200キロカロリーくらいとるようにしましょう。

ただし、出産を無事に終えても、体重増加が激しい方は産後も食事制限が必要となります。



これがバランスのとれたメニューです ～当院の献立例～

常食

出産までが2,200キロカロリーの常食。
産後一日目より、夜食が付きます。

朝

ハムサンド、海藻サラダ、果物、
カルシウムせんべい、牛乳
715kcal

昼

ご飯、バンバンジー、野菜の煮物、
チンゲン菜のスープ、果物
768kcal

夜

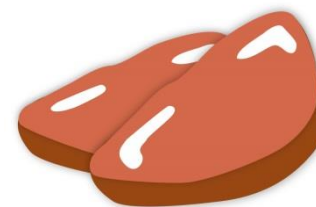
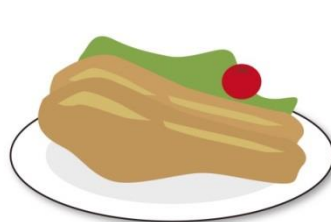
ご飯、鶏肉ピカタ、豆腐の味噌汁、
小松菜のおろし和え、果物
717kcal

これがバランスのとれたメニューです ～当院の献立例～

貧血食

2,200kcal

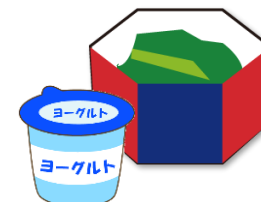
貧血の強い方は鉄分をより多くとらなければいけません。
豚の生姜煮やあさりのしぐれ煮、鉄強化飲料などを加えてより
鉄分の補給されたお食事にしてあります。



妊娠高血圧食

1,800kcal、2,200kcal(産後)

塩分を多く含む食品を控えた食事内容にしてあります。



これがバランスのとれたメニューです ～退院後(授乳中)の参考メニュー～

※すべて2,200kcalです。

A

朝

- ・トースト・牛乳・スクランブルエッグ・生野菜添え・果物



昼

- ・鍋焼きうどん・きゅうりとわかめの酢の物・金時豆の煮付

3時

- ・クレープ・牛乳

夕

- ・ご飯・鶏のから揚げ(キャベツ・トマトのつけ合わせ)
・厚揚げと里芋とにんじんの煮付
・豚汁・みかん



B

朝

- ・ご飯・焼き魚・油揚げとさつま芋の味噌汁・高野とかぼちやの煮付・果物・牛乳

昼

- ・ビーフシチュー・サラダ盛り合わせ
・ロールパン

3時

- ・果物・クラッカー・牛乳

夕

- ・ご飯・筑前炊き・マナ鯉の照り焼き
・ほうれん草のごま和え・わかめと豆腐のすまし汁



C

朝

- ・ロールパン2ヶ・オムレツ
・グリーンサラダ・果物・牛乳



昼

- ・ご飯・魚の味噌汁・野菜の天ぷら
・ごま和え・そうめんのすまし汁



3時

- ・レーズンパン・牛乳

夕

- ・ご飯・ポテトサラダ
・豚肉の生姜焼き(キャベツ・トマトのつけ合わせ)
・りんご(1/3個)
・しじみの味噌汁