

ご出産おめでとうございます

厚生中央病院ではスタッフ一同、心を込めてご出産後のスペシャルディナー「お祝い膳」を提供しています。

産後の回復と授乳には栄養バランスの摂れた食事が大切です。おいしさも大切にしながら、ママに必要な栄養が盛り沢山の食事をお召し上がり下さい！



国産和牛ステーキ



茶碗蒸し



たんぱく質

たんぱく質は出産で疲れた母体の回復、母乳の元になる血液を作る、貧血の改善等大切な役割があります。そして体内の筋肉量が減ると、基礎代謝も下がり、脂肪がつきやすくなってしまいます。

野菜のグリルとポテトサラダ添え

ビタミン

産後の肌荒れや黒ずみなどが気になる方も多いですが、特にビタミンA・C・Eは肌の悩みの改善を促します。

季節のフルーツとケーキの盛合せ



カルシウム

授乳中は、一生のうちで最もカルシウムを失いやすい時期とも言われています。



