

2020年度 人間ドック お食事のご案内

人間ドックご受診の方にお食事をご用意しております。食物繊維量や減塩を考慮したメニューになっています。
年に一度のこの機会に、ご自身の健康とともに、毎日の食事についても振り返るきっかけにさせていただけますと幸いです。



メニューのポイントは、
・食物繊維たっぷりで満足感・減塩でやさしい食事



- ◆1日の食物繊維摂取目標:男性21g以上・女性18g以上
- ◆1日の塩分摂取量目標:男性7.5g未満・女性6.5g未満

和洋折中御膳



- ごはん
- お吸い物
- えびとブロッコリーのミモザサラダ
- しめじと水菜の煮浸し
- 赤魚と青菜のうま煮
- 豚肉のしょうが焼き
- れんこんのマヨじょうゆ炒め
- 季節のフルーツ

1日に必要とされる
食物繊維の約50%が
摂取できます！

*エネルギー 886kcal
*塩分 4.2g
*食物繊維 10.1g

おすすめ御膳(そばorうどん)



- なめこおろし そばorうどん
- とりの五目炒め
- トマトと豆腐のカプレーゼ
- 野菜の一口かき揚げ
- たらこのバターほん酢焼き
- ほうれん草のごま和え
- 季節のフルーツ

うどんやそばの汁を
2/3残すと、
塩分を1.8g減らせます！

1日に必要とされる
食物繊維の50~60%
が摂取できます！

	そば	うどん
*エネルギー	823kcal	822kcal
*塩分(汁含む)	5.6g	6.4g
(汁2/3残す)	3.8g	4.6g
*食物繊維	12.8g	10.8g

洋食(ハンバーグランチ)



- パンorごはん
- デミグラスハンバーグ
- トマトと豆腐のカプレーゼ
- コンソメスープ
- 季節のフルーツ

1日に必要とされる
食物繊維の30~40%
が摂取できます！

	パン	ごはん
*エネルギー	731kcal	839kcal
*塩分	4.0g	3.3g
*食物繊維	7.8g	7.0g