

平成30年度 人間ドックランチメニュー



Menu

- ✿ グリーンサラダ 《18kcal》
- ✿ 4種の前菜プレート(左上から時計回りに)
 - ・タコの和え物(酢味噌添え) 《25kcal》
 - ・郷土料理盛り合わせ(辛子レンコン、一文字のぐるぐる) 《42kcal》
 - ・豆腐ハンバーグ 《69kcal》
 - ・西京焼き 《68kcal》



メイン



- ・陶板焼き 《255kcal》



ご飯(白米) 140g 《235kcal》



味噌汁 《18kcal》

デザート 《100~139kcal》、コーヒー 《2kcal(ブラックコーヒーの場合)》

- ・季節のムース フルーツを添えて

合計832~871kcal

野菜の充足率

(1日当たりの100分率)

緑黄色野菜:81.5%

淡色野菜 :63.3%

※グリーンサラダ、ご飯はおかわり自由となっております。

おかわり時はパンも選択可能です(バイキングコーナーにございます)。

(パンは1個でエネルギー量80~250kcal程あります。摂り過ぎには注意しましょう)

※合計エネルギー量はサラダ・ご飯・パンのおかわりなしの場合を表記しています。

※陶板焼きは点火後にバターを溶かし、全ての具材を陶板に乗せて頂くと全体に火が通りより美味しく召し上げれます。

❁お食事は司ロイヤルホテルのシェフと当センターの管理栄養士が考えています。

❁食物繊維やビタミン類をしっかり摂って頂きたいという思いから、野菜・きのこ・海藻類を豊富に使用しています。ぜひ食事の最初に、ゆっくりと噛んでお召し上がり下さい。
肥満の予防・解消や、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病の予防に期待できます。

♪☺やさしい味付けを鮮やかな盛り付けと共にごゆっくりお召し上がりください☺♪

公立玉名中央病院附属健診センター