

白井聖仁会病院 ドック食メニュー

もっと健康に！もっと楽しく！もっと笑顔で！健診センターはあなたをサポートします。

◆幕の内A（和食）



◎天ぷら◎鮭の塩焼き◎肉じゃが◎酢の物
◎ご飯◎みそ汁◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|--------|
| 860kcal | 38.8g | 21.1g | 4.0g | 123.7g |

◆ヘルシーメニュー



◎茹で豚と野菜の和風ソースかけ◎鮭の塩焼き◎煮物
◎おろし和え◎ご飯◎みそ汁◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|------|------|---------|
| 662kcal | 36.9g | 9.8g | 3.1g | 101.9mg |

◆幕の内B（洋食）



◎えびフライ◎ハンバーグ◎ポトフ◎グリーンサラダ
◎ご飯◎みそ汁◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|--------|
| 822kcal | 37.3g | 24.0g | 3.1g | 108.8g |

◆サンドイッチセット



◎サンドイッチ◎コーンポタージュ◎サラダ
◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|--------|
| 872kcal | 30.4g | 35.9g | 4.1g | 105.3g |

◆幕の内C（中華）



◎海老チリ◎麻婆豆腐◎鶏肉の甘酢あんかけ
◎海鮮炒め◎ご飯◎みそ汁◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|--------|
| 820kcal | 40.2g | 25.0g | 3.5g | 103.3g |

◆海苔巻きセット



◎海苔巻き◎いなり寿司◎胡麻和え
◎みそ汁◎果物◎ヨーグルト

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | 炭水化物 |
|---------|-------|-------|------|--------|
| 744kcal | 24.3g | 11.4g | 3.1g | 131.9g |