

お食事のご案内

お料理のコンセプト 「腸内細菌と脳機能を考えた創作日本料理」

脳が疲れてしまうと、忘れっぽくなったり、判断力が鈍ったりします。そこで取り組みたいのが脳の活性化。脳のパフォーマンスを維持するためにはエネルギーを作るのに必要な食事と一緒に、脳や腸に良い栄養素も効率的に取り入れていきましょう。



～肉料理～



～魚料理～

	～魚料理～	～肉料理～
エネルギー	823kcal	856kcal
たんぱく質	41.2g	40.5g
脂質	17.7g	24.0g
食塩	4.9g	4.9g

ご飯の量を選択できます
 大 240g (+85kcal)
 中 180g
 小 120g (-85kcal)

※食物アレルギーをお持ちの方は事前にご連絡下さい

〈おしながき〉

メイン（当日にお肉料理またはお魚料理のどちらかお選びいただきます）

○お肉料理 豚肉の塩麹焼き ○お魚料理 鮭の西京焼き

・天茶 低糖質ごはん（白米&マンナン米&玄米ブレンド）※当日白米へ変更可能

・山椒風味鶏むね肉の焼き鳥 ・小松菜のバター醤油和え

・高野豆腐の煮物 ・かんぴょうメキシカン風

・揚げ大豆ボールと野菜の煮物 ・ひじきの煮凝りうに酢添え

・里芋の大豆角煮詰めべっこう飴 ・明太子とれんこんのすり流し

・豆乳プリン ・米粉ケーキ ・ルイボスティー

お問い合わせ：黒須病院健診センター

TEL 028-681-8811