

お食事のご案内

お料理のコンセプト 「健康長寿」

人生100年時代、せっかくなら元気に長生きしたいですよね。
古くから中国では薬食同源という言葉があるように、健康と食事は大きく関係しています。
体に良い食事をしていれば薬を必要としない生活を送ることができるといふ意味です。
今回は健康長寿を目指した体に良い食事を創作日本料理で表現いたしました。



おしながき (当日に○のどちらかをお選びいただけます)

○かじきの西京味噌とネギときのこの包み焼
○牛はほ肉の赤ワインソースとネギときのこの包み蒸

- ・からすみそば
- ・ボン酢ジュレあん肝仕立てサラダ
- ・鶏肉のパテドカンパーニユを最中で
- ・ささみの昆布和え
- ・鰻味噌
- ・いちごの景入りシフォンケーキ



～肉料理～

エネルギー	914kcal
タンパク質	55.3g
脂質	31.4g
食塩	6.3g

or



～魚料理～

エネルギー	857kcal
タンパク質	42.9g
脂質	33.5g
食塩	5.4g

- ・酒粕チーズの羽二重巻
- ・自家製豆腐のなめろう添え
- ・手作りだし巻き卵
- ・小松菜のごま炒め あんずと菊芋チップス
- ・吸い物ごはん

※ごはんは低糖質(発芽玄米・マンナンひかり)に変更可能です。

お問い合わせ：黒須病院健診センター
Tell 028-681-8811

※食物アレルギーをお持ちの方は事前にご連絡ください。