

人間ドックご受診の方にお食事をご用意しております。野菜たっぷりで満足感のある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・塩分控えめでやさしい食事**

- ◆1日の **食物繊維** 摂取量目標：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

**和洋折衷御膳**



- ごはん  
(小盛り120g・普通盛り150g・大盛り200g)
- プルコギ
- たらのバターぽん酢焼き
- 厚揚げと野菜の炊き合わせ
- 海藻サラダ
- ほうれんそうのごま和え
- 具沢山スープ
- 季節のフルーツ

1日に必要とされる  
**食物繊維の  
約70~80%**が  
摂取できます！

	カロリー	塩分	食物繊維
ごはん小	737kcal	5.21 g	14.8 g
ごはん中	784kcal		15.2 g
ごはん大	862kcal		16.0 g

**おすすめ御膳(そばorうどん)**



- かつお節とおぼろ昆布の そばorうどん
- れんこん入りつくね
- たらのバターぽん酢焼き
- 厚揚げと野菜の炊き合わせ
- 野菜のかき揚げ
- 海藻サラダ
- ほうれん草のごま和え
- 季節のフルーツ

1日に必要とされる  
**食物繊維の  
約70~80%**が  
摂取できます！

うどんやそばの  
汁を2/3残すと  
**塩分を2.8g**  
減らせます！

	カロリー	塩分	食物繊維
うどん	813kcal	8.4 g	13.9 g
		汁2/3残すと5.6 g	
そば	835kcal	7.7 g	16.4 g
		汁2/3残すと4.9 g	

**洋食(ロコモコプレート)**



- ごはん  
(小盛り120g・普通盛り150g・大盛り200g)
- ハンバーグ
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- 具沢山スープ
- 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！

	カロリー	塩分	食物繊維
ごはん小	709kcal	4.9 g	9.4 g
ごはん中	756kcal		9.8 g
ごはん大	834kcal		10.6 g