

2019年度 人間ドック お食事のご案内

人間ドックのお食事メニューが一部変更になりました！
ご協力いただいたアンケート結果での、洋風メニューを望むご意見にお応えし、今年度から洋食メニューが復活しました！



メニューのポイントは、

・食物繊維たっぷりで満足感・減塩でやさしい食事



- ◆1日の食物繊維摂取目標:男性20g以上・女性18g以上
- ◆1日の塩分摂取量目標:男性8g未満・女性7g未満

和洋折中御膳



- ごはん
- お吸い物
- えびとブロッコリーのミモザサラダ
- しめじと水菜の煮浸し
- 赤魚と青菜のうま煮
- 豚肉のしょうが焼き
- れんこんのマヨじょうゆ炒め
- 季節のフルーツ

*エネルギー 886kcal
*塩分 4.2g
*食物繊維 10.1g

1日に必要とされる
食物繊維の50%が
摂取できます！

おすすめ御膳(そばorうどん)



- なめこおろし そばorうどん
- とりの五目炒め
- トマトと豆腐のカプレーゼ
- 野菜の一口かき揚げ
- たららのバターぼん酢焼き
- ほうれん草のごま和え
- 季節のフルーツ

	そば	うどん
*エネルギー	823kcal	822kcal
*塩分(汁含む)	5.6g	6.4g
(汁2/3残す)	3.8g	4.6g
*食物繊維	12.8g	10.8g

うどんやそばの汁を
2/3残すと、
塩分を1.8g減らせます！

1日に必要とされる
食物繊維の50~60%
が摂取できます！

洋食(ハンバーグランチ)



- パンorごはん
- デミグラスハンバーグ
- トマトと豆腐のカプレーゼ
- コンソメスープ
- 季節のフルーツ

	パン	ごはん
*エネルギー	731kcal	839kcal
*塩分	4.0g	3.3g
*食物繊維	7.8g	7.0g

1日に必要とされる
食物繊維の35~40%
が摂取できます！



年に1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ると幸いです。