



1日人間ドック *New* すこやか弁当

かしこく、美味しく、健康に!!
毎日の食事があなたの健康をつくれます♡



みな様へ
お久しぶりでございました♡
給食センターのスタッフ
勢ぞろいの撮影で
ございますーっ

清潔第一主義で
コロナウイルスなんかにはげず、
毎日ハッキリとお弁当を
作っておりますよーっ

今年のお弁当は、
女性のための魅力がいっぱい!!
さりげなく高級美肌食材なんかも
使っちゃったりしております

一年がかりで
あれや、これや、
なんだ、かんだと
試食を重ねて作った
新お弁当を
お届けします!!

2020年度の4月2日から新しいメニューのお弁当を1日人間ドックの受診者のみな様に召し上がっていただいています。

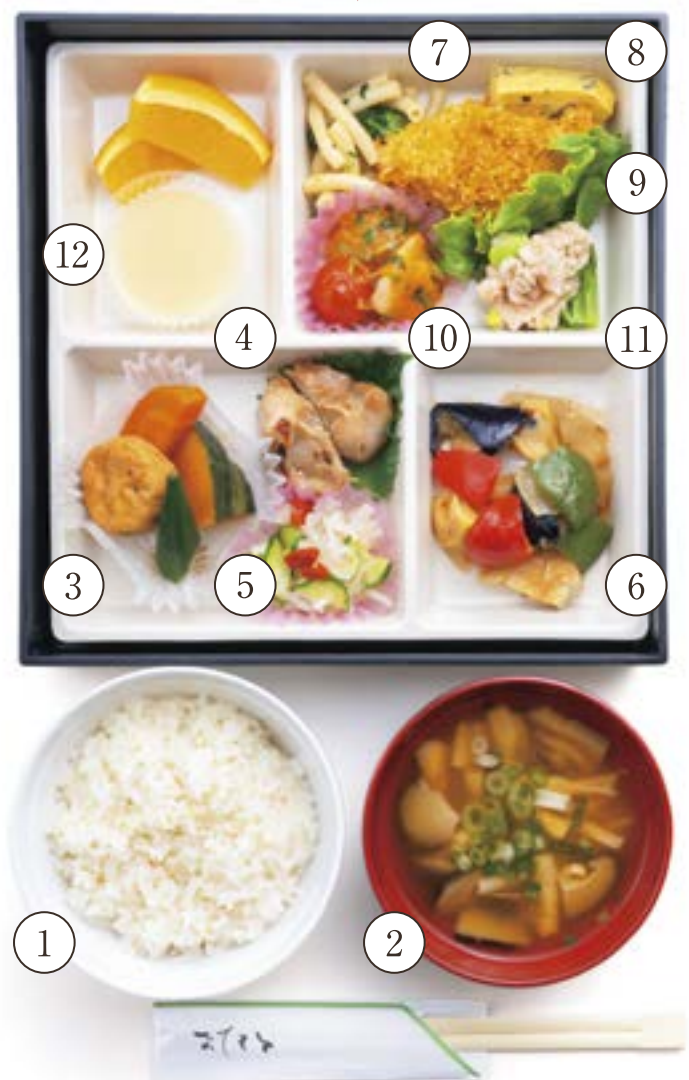
人間ドックのアンケートから受診者のみな様の幅広いご意見やご要望を取り入れて、より美味しいメニューを提供したいと試食を重ね、完成しました。

給食センターのスタッフもお弁当作りの際には、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底して行っておりますが、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願い、私が毛糸で手づくりした「アマビエ」（疫病退散のご利益があるとされる妖怪で、現在ブームになっています）でスタッフの厄除けもしています。

岩室リハビリテーション病院
栄養管理科・給食センター 管理栄養士 本間 昌美

かしこく、美味しく、健康に!!がテーマのメニューとなっています。

| | | | |
|------------------|---------|------------------|--------|
| ①ごま入り生姜ご飯 (150g) | 260kcal | ⑦マカロニソテー | 30kcal |
| ②みそ汁 | 34kcal | ⑧ひじき入り玉子焼き | 60kcal |
| ③炊き合わせ | 56kcal | ⑨魚のカツレツ | 87kcal |
| ④鶏肉のはちみつ焼き | 66kcal | ⑩エビチリ | 52kcal |
| ⑤酢の物 | 20kcal | ⑪里芋と枝豆のサラダ | 39kcal |
| ⑥車麩の南蛮黒酢あんかけ | 62kcal | ⑫デザート 甘酒入りリンゴゼリー | 19kcal |



リピーターの多かった①生姜ご飯が再登場しました。①新潟県特産品の里芋と枝豆のサラダは、大豆マヨネーズを使っています。⑤はクコの実を入れ、⑫は疲労回復に効果のある甘酒を使用、女性に嬉しい食材が入っています。

新すこやか弁当 メニューの紹介です。

1日の目標量350gのうち、
このお弁当で野菜は200g、
半分以上とれます♡

| 栄養価 | | 量 |
|-------|---------|---|
| 熱量 | 795kcal | |
| たんぱく質 | 42g | |
| 炭水化物 | 116g | |
| 脂質 | 19g | |
| 食塩相当量 | 3.1g | |
| 鉄 | 4.0mg | |
| カルシウム | 190mg | |
| カリウム | 1374mg | |