

2023年4/1～リニューアル 新すこやか弁当登場!!

★★★本年も工夫を凝らした
健康食の見本のお弁当が完成しました。



新潟の名産品をふんだんに使った自信作、
フレイル予防も考慮したお弁当です!!

日常の忙しい時間の中で“ほっ”とできる新潟の名産品でおいしいものを詰め
込んだお弁当が完成しました。
味覚が優れている受診者様の胃袋をも“ぐっ”とつかめる自信作となりました。
献立はお弁当だけでなく、夕食の1品や晩酌のおつまみにもおすすめです。

岩室リハビリテーション病院
給食センター 栄養士 和田 友香理



お弁当の
テーマ



『おいしく、健康に、新潟産』

キーワードは、新潟県産の食材（名産品）を
使ったMENUにあり!!



人間ドックの受診者は朝食抜きで各検査を受けられるため、昼食のお弁当は、
いろいろな調理法や食材を召し上がっていただけるよう一品の量を少なくし、料理の品数を多くしています。

2023年度のMENU

①スープ

②赤米ごはん

③生姜ドレッシングサラダ
豚ヒレ肉の塩麴焼き

④鮭と鰯のマリネ

⑤麩レンチトースト

⑥小松菜と菊の煎り酒和え

カリフラワーの煮物

油揚げの神楽南蛮味噌焼き
茄子の揚げ浸し

きりあえ

栄養成分表示 (一食分あたり)	熱量	821kcal	食塩相当量	3.5g
	たんぱく質	39.2g	鉄	3.7mg
	炭水化物	127.8g	カルシウム	183mg
	脂質	19.9g	カリウム	1,095mg

★お弁当14押し!
生姜ドレッシング
のレシピ

すりごま 大さじ1
穀物酢 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
しょう油 小さじ1
味噌 小さじ1
砂糖 小さじ2
生姜すりおろし 小さじ1
にんにくすりおろし 小さじ1/2

全てを入れて
混ぜ合わせるだけ!