

すこやか弁当

栄養成分表示(1食分あたり)と
各メニューのカロリー ※ご飯、みそ汁含む

いろいろな調理法や食材を召し上がっていただきたいので
一品の量を少なくし、お料理の品数を多くしています。

栄養成分表示 (1食分あたり)	
熱量	727kcal
たんぱく質	33.6g
炭水化物	103.5g
脂質	22.8g
食塩相当量	3.3g
鉄	3.5mg
カルシウム	240mg
カリウム	1,213mg

※ご飯、みそ汁含む



このもずくのみそ汁、
おいしいね。
気に入りました。
夏にみそ汁にして
飲んでもいいと思う。
しみじみと和風の風味が
感じられるね!!

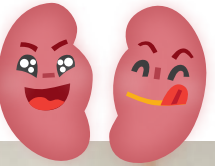


もずく入りみそ汁

もずくには水溶性食物繊維のフコイダンが豊富
に含まれ、整腸作用や抗酸化作用があります。
もずくたっぷり、ネギと里いもたっぷり入った
ヘルシーで具たくさんなみそ汁です。

おいしく食べて健康に腎臓をいたわる 2024年度ドック弁当メニューの工夫

新年度のお弁当も
見た目もきれいで
おいしいメニューの
勢ぞろいです♡



あらっ!!
かんぴょうの
和風パスタね。
珍しい
おいしい
食べたわ。

かんぴょうのナポリタン

脇役のかんぴょうですが、カルシウム・鉄・リン・食物繊維な
どが豊富に含まれており、よく噛んで食べることで食べ過ぎ
防止にも繋がります。パスタのかわりに思いもかけないか
んぴょうを使った歯ごたえのあるナポリタンです。



これ、
ホントに好き。
味がしみていて
ものすごく
うまいよ♡

ブロッコリーの昆布茶和え

味付けは昆布茶とえごま油のみです。えごま油には脳の活
性化・アレルギー症状を抑える効果があります。
和風の調味料がブロッコリーにぴったりで食が進みます。



初めてしっかりと
きくらげを食べた
ような気がする。
しょうがの風味が
すっきりで、コリコリして
意外といける!!

さくらげの煮物

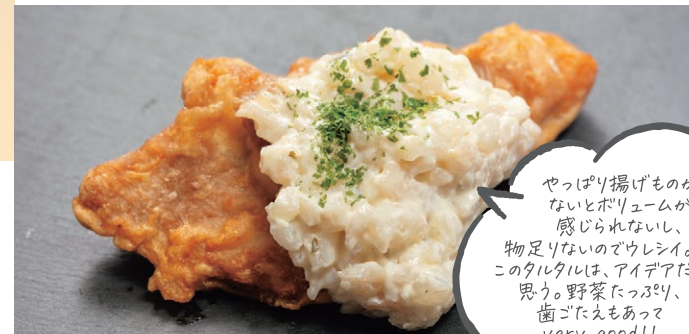
香味野菜のしょうがを加えることにより、香りで奥深い味わい
になります。ワキ役のさくらげ(ビタミンDが豊富)を大胆に主役にし
ました。しょうががピリリと利いた食感が良い一品です。



このラペ、
美容にとっても
よさそうだね。
食べやすいし。

紫キャベツのラペ

干し柿で甘さを加えています。見た目も鮮やかで美しく、酸
味に干し柿の上品な甘味がマッチ。優しい味のラペです。



やっぱり揚げものが
ないとボリュームが
感じられないし、
物足りないでウレシイ。
このタルタルは、アイデアだと
思う。野菜たっぷり、
歯ごたえもあって
very good!!

チキン南蛮

タルタルソースは大豆由来の代替卵を使ったソースにレン
コン・大根を加え、食べるタルタルソースに仕上げました。
柔らかくジューシーなモモ肉は、米粉の衣を使い、しっかり
味付けしてあります。



今まで食べた
ゼリーでNo.1の味。
際限なく食べて
しまうような
魅惑のゼリーです。

ルイボスティーゼリー

ポリフェノールやマグネシウムが豊富で腸内環境を整えて
くれる働きがあります。中に加えたアロエには便秘改善・胃
もたれ・消化不良を防ぐ働きがあります。
薬膳デザートと呼びたい美味なゼリー。ほんの一口です
が、最後に食べるこのデザートは、インパクト大です。