

# 佐久総合病院小海分院 人間ドック食 2022

## < 前菜 >

### 野菜と果物のサラダ～手作りレモンドレッシング～

彩り野菜とフルーツをレモン風味のドレッシングでサラダ仕立てにしました。

### ひじきと蓮根の和え物～小海町産くらかけ豆と共に～

小海町特産のくらかけ豆を使用した洋風和えです。

食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果があるとされています。

また、ひじきには骨を強くするカルシウムも多く含まれます。

※たまご※

## < メイン >

### 鶏もも肉のソテー～手作り林檎ソース～

林檎の食感を残しつつ、酸味のあるさっぱりソース仕立てです。

隠し味に信州味噌を加えました。

国産地鶏と一緒に召し上がり下さい。

## < ご飯 >

### 佐久産こしひかり

佐久市白田で収穫された地元のお米を使用しています。

※印はたまご、乳、小麦、落花生、かに、えび、そばの特定原材料7品目を含む食材を表示しています※



小海分院栄養科／セントラルキッチンさく

