

佐久総合病院小海分院 人間ドック食 2020

《 前菜 》

野菜たっぷり信州サーモン～手作りレモンドレッシング～

【エネルギー173kcal 食塩相当量0.9g】

佐久穂町の漁場で育った、信州サーモンをサラダ仕立てにしました。
レモン風味の手作りドレッシングと季節の彩り野菜とともにお召し上がりください。

ひじきと蓮根の和え物～小海町産くらかけ豆と共に～

【エネルギー71kcal 食塩相当量0.2g】

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。

《 メイン 》

国産牛ときのこの洋風煮込み～信州味噌仕立て～

【エネルギー242kcal 食塩相当量1.4g】

国産牛を赤ワインとフォンド・ヴォーでじっくりと時間をかけて煮込み、
隠し味に信州味噌を加えました。
きのこの旨味たっぷりソースと共にお召し上がりください。

《 ご飯 ・ 汁物 》

佐久産こしひかり・すまし汁

【エネルギー294kcal 食塩相当量0g】 【エネルギー6kcal 食塩相当量1.0g】

佐久市白田で収穫された地元のお米を使用しています。

《 甘味 》

豆腐入り生チョコと季節の果物

【エネルギー78kcal 食塩相当量0g】

バターや生クリームの代わりに、絹ごし豆腐を使用することで、カロリーを抑えました。
主役のチョコの中に隠れる、大豆の風味を感じていただける一品です。



小海分院栄養科／セントラルキッチンさく

