

2日ドックの1日目昼食の内容について

2日ドックの受診者様には、1日目の昼食に管理栄養士監修のお食事をご用意しております。

「食」からの健康をご提供する献立を目指して、毎年テーマに沿ったメニューをご用意しております。

今年テーマ『健康寿命アップ ～未来のために～』

野菜たっぷり塩分を抑えた健康を意識したメニューです。

本日の昼食は野菜・キノコ・海藻合わせて200g以上摂れて、塩分2.0g以下に抑えました。

- ①【野菜・キノコ・海藻は1日350g以上摂るよう推奨されています。そのうちの半分を摂れます。】
- ②【香りを効かせた塩、減塩調味料を使用し、旨味や香りを活用することで減塩しています。】



写真はイメージです。

* お好みに合わせて主菜は肉または魚の選択が可能です。

		エネルギー	炭水化物	タンパク質	脂質	食物繊維	塩分
主菜	○ ハーブ焼き(牛肉)	255 kcal	3.3 g	19 g	17 g	2 g	0.9 g
	○ ハーブ焼き(魚)	255 kcal	3.3 g	22 g	16 g	2 g	0.9 g
副菜	○ 野菜の煮物	51 kcal	11.6 g	2 g	0.5 g	3 g	0.2 g
	○ もずく酢	14 kcal	1 g	2 g	0.1 g	0.6 g	0.4 g
	○ サラダ	42 kcal	6 g	2 g	2 g	4 g	0.4 g
主食	○ 白米(押し麦入り)	272 kcal	60 g	4 g	1 g	2 g	0 g
デザート	○ 果物	季節により異なります ※盛り付け写真はオレンジ・キウイ使用					
飲み物	○ 蕃爽麗茶	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0~0.1g

アレルギーの方は、事前にお申し付けいただき対応も致しております。お申込みの際に、お尋ねください。

2025年4月より食事の内容が変わります。

中日病院健診センターでは、2日ドックの1日目昼食を毎年1回、リニューアルしております。