

## 2023年11月～人間ドック新メニューのご紹介

### 昼食

ほうれん草の胡麻和え・ジャーマンポテト・すまし汁・季節のフルーツ



約800kcal

A. 海鮮あんかけチャーハン



約800kcal

B. 鶏とキノコの釜めし



約520kcal

C. 鍋焼きうどん

昼食と夕食はA、B、Cの中からメインが選択できます！  
特にCメニューの鍋焼きうどんはカロリーが低く、  
ヘルシーメニューとなっています！  
レシピなどもありますので、お気軽にスタッフまで  
お声掛けください♪



### 夕食

ご飯・う巻き・小松菜のお浸し・味噌汁・デザート



約730kcal+デザート

A. 豚肉のマスタード焼き



約710kcal+デザート

B. 鶏肉の塩麴炒め



約670kcal+デザート

C. 鮭と野菜の寄せ鍋

夕食は和菓子・洋菓子・ノンアルコールの中  
からデザートも選択ができます！  
ごはんはおかわり自由になっております！  
野菜がたっぷり摂れてボリューム感のある  
献立を心掛けています♪

