

JA 広島総合病院健康管理センターでは、人間ドックをご利用いただいた方に健康定食をご用意しています。この健康定食は、JA 広島総合病院の健康管理センター、栄養科、レストランが協力してメニューを考えています。毎年新しいメニューとテーマでご利用いただいております。みなさんにもご好評いただいております。今年も美味しい健康定食ができましたのでご紹介します。人間ドックをご利用頂いた方はぜひお楽しみください。

今年の健康定食のテーマは「おいしく減塩」です。



メインの主菜をどちらかから
選んでいただきます。

魚メニュー のどぐろの天ぷら

肉メニュー 牛肉の焼きしゃぶ

ポイント

メインの肉や魚は、野菜と一緒に食べるようにしてみてください。肉メニューはドレッシングをかけ、魚メニューはドレッシングの代わりにレモンを添えています。魚メニューはドレッシングをかけた時よりも約0.5g減塩できました。

副菜

ブロッコリーのキーマカレーのせ・・・キーマカレーには、お肉の代わりに大豆を使用しています。香辛料をきかせて、塩分控えめでもおいしく食べられます。しっかり混ぜてから、召し上がってください。

いんげんの木の実和え・・・豆乳にアーモンドとカシューナッツを加え、根菜、しいたけ、ひきわり大豆、いんげんと和えました。目にもおいしい、歯ごたえも楽しい一品です

具だくさんのお味噌汁・・・もやし、しめじ、おくら、とろろ昆布の入ったお味噌汁です。とろろ昆布のうまみで塩分控えめでも大満足。

デザート・・・イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー、クランベリーの4種類のベリーをのせたヨーグルトです。