

日帰りドックお弁当メニュー

エネルギー 男性：630kcal 女性：600kcal
たんぱく質29.2g、脂質22.4g、塩分1.8g



～鮭フライの野沢菜ヨーグルトタルタル～

材料	(4人分)
・ 鮭切身 (50g)	4枚
・ こしょう	少々
・ 小麦粉・卵・パン粉	適量
・ 揚げ油	〃
タルタルソース	
・ 野沢菜漬け	お好みで
・ ゆで卵	1個
・ プレーンヨーグルト	大さじ2杯
・ 鶏がらスープの素	小さじ1/3杯
付け合せ (季節の野菜)	

★ご飯は雑穀米です。

飯田市下久堅 林さんの古代米（黒米）と胚芽押し麦の2種類を10%加えています。ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでおり良く噛んで食べることでより満腹感も得られます！

タルタルソースはマヨネーズの代わりにヨーグルトを使うことでさっぱりとした味わいになりました。

旨味は和風だしや他の漬物へ変更することで違う雰囲気を楽しめます。

カルシウム補給としてヨーグルトをお料理に使ってみてはいかがでしょうか。



～切干大根のナポリタン～

材料	(4人分)
・ 切り干し大根	24g
・ ピーマン	大1個
・ しめじ	40g
・ 油	少々
・ おろしにんにく	お好みで
・ トマトケチャップ	大さじ1強
・ しょうゆ	小さじ2/3杯
・ こしょう	少々

切干し大根に変更するとパスタに比べて70%カロリーoffで食物繊維がアップ。クリーム系のパスタなど他の味でも試してみてください！



～豚肉と小松菜の塩昆布和え～

材料	(4人分)
・ 豚もも肉	120g
・ 小松菜	160g
・ 塩昆布	12g
・ ラー油	お好みで

茹でて和えるだけの手軽な和え物です。加える野菜や香辛料などを変えることで味の変化が楽しめます。

和風のポテトサラダです。味噌とマヨネーズは仲よし調味料。粒マスタードがアクセントです。



～さば缶ポテトサラダ～

材料	(4人分)
・ さば味噌煮缶	80g
・ じゃがいも	100g
・ きゅうり	1/2本
・ にんじん	小1/5本
・ マヨネーズ (ハーフ)	大さじ2杯
・ 粒マスタード	小さじ2杯

作り方はこちらから↓
当院のホームページをご覧ください



～とよおかマルシェのりんごコンポート～
～果物・漬物～

当院は地産地消に取り組んでいます！

～下伊那厚生病院 栄養科～