

ださい。

感染症対策の継続

感染症の予防対策は継続します。

ドック受診時は、

① 1週間以内の体調の確認と検温の実施

② 受診中の不織布マスクの着用

③ 手指のアルコール消毒の実施

④ 昼食はお弁当の持ち帰り

を基本として受診をしていただきます。

ご協力をお願いいたします。

す。

お待ちしております



1日目メニュー

エビとじゃがいもの オイスター炒め

オイスターソースを使うとカキの旨味によりコクがUPします。料理の隠し味にオイスターソースを使ってみてはいかがでしょうか。

野菜で包んだ3色しゅうまい

皮の代替として野菜を使って包むことで野菜がたっぷりヘルシーになります。えのき茸を具に入れることで食感もよく、食物繊維がたっぷりよりカロリーダウンに。

雑穀米

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満腹感も得られます！

人参とえのきの たらこ和え

たらこを使うことで調味料を加えなくても丁度良い味の和え物ができ上がります。



栄養士 矢澤

厚揚げと小松菜の白和え

厚揚げを使うことで水気を気にせずに簡単にコクのある白和えを作ることができます。大豆たんぱく質を手軽に摂りましょう！

レシピはこちら



2日目メニュー

ナスとパプリカの 日酢炒め

エリンギとコーンの 磯汁風味

アジの カレー味噌アツ焼

小松菜の ゴアツナ和え



レシピはこちら

