

令和8年度 人間ドック昼食メニュー

今年度の人間ドック昼食メニューが決定いたしましたので紹介いたします。

焼き魚のさっぱりあんかけ

魚は揚げずにオリーブオイルで焼くことによりカロリーカットしました。
野菜あんをかけてさらにさっぱり!!
しっかり野菜も摂れます。

野菜と卵のミニハンバーグ

ハンバーグのつなぎとしてパン粉や卵を使わずのさだけを代用しました。
しっかりこねて寝かせると、さのこの旨味が出てさらに美味しくなります。



さっぱり揚げの唐揚げ
鶏肉の代わりに、またげを唐揚げにし、いつものお好きな唐揚げの下味を馴染ませて片栗粉をまぶして揚げただけです。

宮塩ワルシエのりんごコンポート

雑穀米

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により満腹感も得られます!

ほうれん草と桜エビのナムル

手軽にできるほうれん草の和え物です。ごま油と塩の代わりに韓国海苔を混ぜても美味しく出上がりします。

目帰り
ドック
弁当

山崎 道夫
(調理師)



鮮やかな野菜のマヨネーズ炒め

マヨネーズ(カロリーハーフ)とケチャップで作る「オーロラン」スーパードンな野菜にも合う味で見た目も華やかです。



鶏肉(ささみ)の唐揚げ
高たんぱく、低脂肪の鶏むね肉はくさがなのおどんな味付けも合います。
本日はゆかりと青のりの之色ですがお好みでごま油やかりかなどお好きなトッピングを楽しんでみてください。

一目
ドック
弁当

雑穀米

ほうれん草とひじきの和え物

7日目と同じほうれん草の和え物ですが、ひじきとカニカマが入ることと磯の香りが追加された胡麻和えになります。

※一日目のお弁当は日帰りドック弁当になります

たかもり医療×福祉コラボフェスタ
～まちで支える、まちの健康～
健康福祉の日 下伊那厚生病院
あいLaBo & 病院福祉祭

日時 令和8年5月23日(土)
10:00～14:00
場所 下伊那厚生病院
地域交流センター

詳しくは、当院ホームページに掲載してあります。



第19回
病院福祉祭のお知らせ
今年も、病院福祉祭を高森町さんと共催で開催します。
医療×福祉コラボフェスタとして、楽しく学べるイベントになるよう企画しています。
ステージイベント、体験ブース、キッチンカーや食品販売もありますので、是非お越しください。