

人間ドック昼食



【1人分】 736kcal 塩分 3.2g

ご飯 200g(320kcal)

★成人男性の1食分を用意しております。ご飯の量で個々に調整して食べてもらうよう目安を表示しております。

★年に3回献立を変え、季節に応じた食材を取り入れています。

また、多種類の食品を利用し、彩りやバランスのよい食事の提供を心がけています。

★食塩摂取量の目安は **男性 9g未満、女性 7.5g未満**とされています。

(日本人の食事摂取基準 2010年版より)

ご家庭の味と食べ比べてみてください。

醤油をできるだけ使わないために香辛料や柑橘類を利用されることをお勧めします。