

# 2025 春の健診食

令和7年4月1日(火)～

## 三種盛り合わせ

ほうれん草と炒り卵の和え物

茄子の揚げ煮

マカロニサラダ

## A 鶏もも肉のソテー・チョレギソース

(鶏もも肉、ブロッコリー、キャベツ、チョレギソース、レッドDetroit)

## B 鮭のグリル・マオンソース

(鮭、菜の花、マオンソース、レッドDetroit)

枝豆のふわふわ豆腐のあんかけ

(枝豆腐、水菜、和風だし、片栗粉)

## 野菜のサラダ

(サニーレタス、フリルレタス、胡瓜、トビス、ホールコーン、プチトマト)

米飯 又は 高菜生姜ごはん 又は パン

(三重県産コシヒカリ、菜めしの素、ロールパン、ライ麦パン)

## 具たくさんの味噌汁

(豆腐、きざみ揚げ、花切り大根、若布、青葱)

キャラメルアーモンドのロールケーキ

## ～お飲み物～

珈琲、ルイボスティー、ダカラ、緑茶(各種:温・冷)

JCHO 四日市羽津医療センター 健診食堂