

美味しくヘルシーに仕上げました



北出病院 尾崎充 監修

生活習慣病の予防・健康寿命を考え、塩分・カロリーを控えた「ヘルシー四季弁当」
エネルギー約 700kcal



北出病院 尾崎充

血糖値が気になる方にも美味しく召し上がっていただけるように、北出病院の糖尿病療養指導士の資格を持つ栄養士さんと相談してメニューを考えてみました。脂身の少ない上質の白身魚に、ふつくら香ばしく炊き上げた十八穀米を添えて、お酢、お出汁、香辛料などをぜいたくに使用し減塩にも配慮しています。季節の旬のものをどうか堪能ください。

ヒラメのポン酢ジュレ掛け

(ポン酢ジュレを掛けたヒラメのお造り)

白身魚の塩糀風味焼き

(塩糀を浸してから焼き上げた白身魚)

炊き合わせ (薄味の炊き合わせ)

天ぷら盛り合わせ (天ぷらは大根おろしと天つゆで)

十八穀御飯

お吸物

デザート (甘味)