

エネルギー…716kcal
たんぱく質…27g
脂質…21g
炭水化物…104g
食塩相当量…2.6g
野菜等総重量…165g

スマートミールの基準「しっかり」を満たしています



Menu

「夏味」

発芽玄米ごはん
味噌汁*
鶏の天ぷら 銀あんかけ
スズキのグリル トマトソース
夏野菜のからし酢味噌がけ
豆サラダ ごぼうポン酢ドレッシング
バナナのパパロア マンゴーソース
★減塩のためにつけないことも選択可能。

スマートミール基準

「しっかり」650~850kcal

項目	食品等	基準量
主食	めし、めん類、パン	めしの場合 170~220g (目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90~150g (目安)
副菜	野菜、きのこ、芋、海藻	140g以上
食塩	食塩相当量	3.5g未満

「しっかり」…栄養バランスを考えた「しっかり」食べたい男性や身体活動量の多い女性向け

聖隷福祉事業団 聖隷予防検診センター 静岡県浜松市

2020年度
第4回
スマートミール認証

【店舗情報】

聖隷福祉事業団 聖隷予防検診センター
静岡県浜松市北区三方原町3453-1
JR東海道本線「浜松駅」北口より遠鉄バス約50分「聖隷三方原病院」下車
☎0120-938-375（人間ドックの予約・問い合わせ）
🌐https://www.seirei.or.jp/hoken/yoken-center/
★緑豊かな浜松市北部にある健診機関。隣接する聖隷三方原病院と密接な医療連携を軸に事業を展開している。スマートミールは人間ドック利用者へのサービスとして提供。



管理栄養士 安藤久実さん
当センターの管理栄養士と系列病院内のカフェレストラン「CIDER」のシェフが共同で季節に合わせた健康体験食を創作しています。食べすぎ予防のために食材を大きくカットしたり、フレイル予防のために食材数を増やすなど留意しつつ、おいしさにも妥協しない食事を目指しています。
6~8月の献立「夏味」では、夏野菜を彩りよく盛りつけ、さっぱりと食べやすいように、酸味を生かした味つけに仕上げられています。四季を感じながら、おいしく楽しく健康づくりを続けるお手伝いをしたいと考えております。