

# 検査前日のお食事について

## おすすめメニュー

炭水化物をメインにお召し上がりください



食パン



ロールパン



蒸しパン



素うどん



そうめん



ごはん



お粥



佃煮・ふりかけ×



おむすび  
海苔なし

## たんぱく質



卵（具なし）



魚（皮なし）



豆腐



鶏ささみ肉

## おやつ



バナナ  
種・皮なし



リンゴ



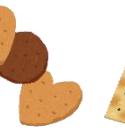
ヨーグルト  
プレーン



ゼリー



プリン



クッキー



クラッカー



キャラメル



お水・スポーツドリンク・お茶は積極的におとりください

## 避けていただきたいメニュー



そば



ラーメン



スパゲッティ



全粒粉のパン



総菜パン



野菜全般



玄米・五穀米・雑穀米



オートミール



カリフラワー米  
ブロッコリーも×



山菜



キノコ類



ごぼう



海藻類（ひじき 寒天）



魚介類（いか たこ えび）



貝類



豆類全般



果物（バナナ・リンゴ以外）



ドライフルーツ



ゴマ



ジャム