



ガストはメニューごとのカロリーがきちんとホームページに提示されていました。
これはガスト磐田上岡田店 2018年1月29日現在の情報です。
少しご紹介しますので、上手に活用しましょう。

ランチメニューより



ハンバーグ & ポークジンジャ **579Kcal**
小ライスの時・・・744Kcal
普通ライスの時・・・826Kcal
大ライスの時・・・991Kcal



てりタルチキン & クリコロ **617Kcal**
小ライスの時・・・782Kcal
普通ライスの時・・・864Kcal
大ライスの時・・・1029Kcal



ご飯の選び方でずいぶん
カロリーが変わります！
小ライスにするとー20円
だそうです！

とんかつが
食べたい！



おろしヒレカツ和膳ランチ・・・**697Kcal**
とんかつは、お店によっては一食で1,000Kcalを
超えることがあるので、カロリーがわかっている
方が安心ですね。
ローズよりヒレの方が低カロリーです。

麺類はどうなの？



五目あんかけうどんランチ・・・**524kcal**
ごはんかサラダが選べます。サラダを選んだときは
560kcal、普通ライスを選んだとき・・・771kcal
炭水化物ばかりの食事は血糖値の急上昇につな
がります。サラダが選べるのはいいですね！！

教えて！ 看護師さん

Q. 採血後に血が止まらない
ときがあります。
何かいい方法がありますか？

A. 採血後2～3分はもまずに押さえてください。
いつもはすぐに出血の止まる方も、出血するとき
があります。採血直後に荷物を持ったり血圧を
測ると出血しやすいです。
血液をさらさらにする薬を飲んでいる方は特に
出血しやすいので、採血時に申し出てください。

