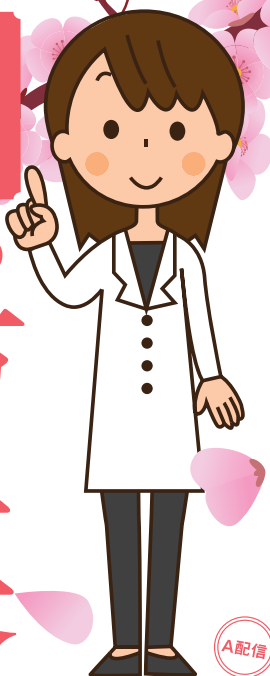


健全な食生活を
実践する力を
身に付けましょう

管理栄養士からの

食べ方 提案



A配信



Menu

主食:ライス/主菜:菜の花チャンプルー/
汁:豆腐とわかめの味噌汁/副菜:十勝牛とろコロッケ

3/月
27
4/月
02

菜の花チャンプルーはこの一皿だけで野菜をおよそ100g摂ることが出来ます!チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味で、野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料を一緒に炒め合わせます。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込組価
ライス 小セット	赤1.9 緑0.7 黄6.1	683kcal	3.9g	¥398
ライス 中セット	赤1.9 緑0.7 黄7.6	802kcal	3.9g	¥431



Menu

主食:ライス/主菜:サバ塩焼き/
副菜:春の惣菜トリオ・かぼちゃ煮

4/月
03
09

青背の魚の代表格である、サバは脂質が15%にも達し、脳の働きや血栓予防に効果的なDHAやEPA等を豊富に含みます。南瓜に含まれるβ-カロテンは脂質を多く含むものと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込組価
ライス 小セット	赤2.8 緑0.6 黄3.4	662kcal	4.2g	¥430
ライス 中セット	赤2.8 緑0.6 黄4.9	781kcal	4.2g	¥463



Menu

主食:ライス/主菜:キャベツ入りメンチ(甘酢あん)/
副菜:オクラの巣ごもりたまご・ポテト&コーンサラダ

4/月
10
16

オクラはβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンは免疫力を上げ、皮膚の新陳代謝を高めます。生では吸収されにくいですが、油に溶ける性質があるのでメンチのような揚げ物と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込組価
ライス 小セット	赤1.6 緑1.0 黄6.3	718kcal	3.2g	¥451
ライス 中セット	赤1.6 緑1.0 黄7.8	837kcal	3.2g	¥484



Menu

主食:ライス/主菜:麻婆豆腐/
副菜:しらすと菜の花の春巻き・オクラのお浸し

4/月
17
23

麻婆豆腐に含まれる豆腐は大豆が原料ですが、大豆よりも消化が良く、高たんぱくで低カロリーのヘルシーな食品です。他にカルシウムやビタミンB1等を含み、1つの食品にビタミン類、ミネラル類がバランスよく含まれています。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込組価
ライス 小セット	赤1.8 緑0.3 黄5.1	606kcal	1.4g	¥429
ライス 中セット	赤1.8 緑0.3 黄6.6	725kcal	1.4g	¥462



Menu

主食:ライス/主菜:豚しゃぶ胡麻だれ/
副菜:レンコンきんぴら・春雨サラダ(しそ風味)

4/月
24
30

胡麻は特にカルシウムや鉄分など日本人が不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます。レンコンに含まれる糖たんぱく質のムチンは胃壁を保護し、豚肉などに含まれるたんぱく質や脂肪の消化を促進します。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込組価
ライス 小セット	赤2.4 緑0.4 黄4.5	664kcal	3.2g	¥365
ライス 中セット	赤2.4 緑0.4 黄6.0	783kcal	3.2g	¥398