

食事力を身につけよう!

管理栄養士からの

食べ方提案

A 配信



3/26

4/1



かぼちゃ煮

菜の花チャンプルー

ライス(中)

豚汁

菜の花チャンプルーはこの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鍋にして炒め合わせます。

	栄養バランス	エネルギー	塩分量	税込価格
ライス小の場合	2.1	1.0	4.0	574kcal 3.7g ¥408
ライス中の場合	2.1	1.0	5.5	693kcal 3.7g ¥441

4/2

4/8



おからの彩りサラダ

サバ塩焼き

ライス(中)

春の惣菜トリオ

青背の魚の代表格である、サバは脂質が16%にも達し、脳の働きや血圧予防に効果的なDHAやEPA等を豊富に含みます。春の惣菜トリオに含まれる筍のように、一般的に食される筍は孟宗竹という竹の若芽です。筍に含まれる豊富な食物繊維は、お通じをよくし、有害物質を体から排除してくれます。

栄養バランス エネルギー 塩分量 税込価格

ライス小の場合	3.2	0.6	3.4	696kcal 4.6g ¥430
ライス中の場合	3.2	0.6	4.9	815kcal 4.6g ¥463

4/9

4/15



ポテト&コーンサラダ

白身フライの卵あんかけ

ライス(中)

旨辛豆腐

白身フライに使用される白身魚は脂身が少なく、味は淡泊ですが、良質のたんぱく質を含みます。サラダに含まれるキャベツには、ビタミンUが豊富に含まれ、胃や十二指腸粘膜の新陳代謝を促進・保護します。

栄養バランス エネルギー 塩分量 税込価格

ライス小の場合	1.4	0.9	6.6	694kcal 3.7g ¥451
ライス中の場合	1.4	0.9	8.1	813kcal 3.7g ¥484

4/16

4/22



しらすと菜の花の春巻き

麻婆豆腐

ライス(中)

豚汁

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 税込価格

ライス小の場合	2.2	0.4	5.3	660kcal 2.5g ¥451
ライス中の場合	2.2	0.4	6.8	779kcal 2.5g ¥484

4/23

4/29



ひじき煮

ポーク焼肉

ライス(中)

たまごサラダ

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、糖質の代謝を促進し、疲労回復に効果があります。ひじきには骨や歯の成形を助ける、カルシウムが牛乳の1.2倍含まれ、お腹の調子を整える、食物繊維はごぼうの7倍含まれています。

栄養バランス エネルギー 塩分量 税込価格

ライス小の場合	3.1	0.6	3.9	609kcal 2.6g ¥451
ライス中の場合	3.1	0.6	5.4	728kcal 2.6g ¥484