

食事力を身につけよう!

管理栄養士からの

食べ方提案

B 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



マカロニサラダ



ハンバーグ(塩だれ)



ライス(中)



春の惣菜トリオ

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	1.6	0.6	5.9	678kcal	4.2g	¥474
ライス中の場合	1.6	0.6	7.4	797kcal	4.2g	¥507

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



春雨サラダ(しそ風味)



豚しょうが焼き



ライス(中)



ひじき煮

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	3.0	0.6	4.6	565kcal	3.2g	¥430
ライス中の場合	3.0	0.6	6.1	684kcal	3.2g	¥463