

食事を身につけよう

メニュー毎に栄養価は異なるので、毎日変えて選ぶとバランスが整います



管理栄養士からの

食べ方提案

B 配信

12/31

1/6



冬の惣菜トリオ



卵と豚肉の中華炒め



ライス(中)



豚汁

卵には必須アミノ酸が全て含まれ、他のたんぱく質源となる食品と比較してビタミン、ミネラルの含有量、バランスが優秀です。金時豆等の豆類には、精白米に不足するリジンやスレオニンが多く含まれていますので、ご飯と組み合わせて食べると、必須アミノ酸のバランスが向上します。

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	2.6	0.7	4.5	628kcal	2.9g	¥452
ライス中の場合	2.6	0.7	6.0	747kcal	2.9g	¥485

1/7

1/13



オクラのお浸し



アジの大葉フライ



ライス(中)



豚汁

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アジの大葉フライ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 税込価格

ライス小の場合	1.1	0.6	5.8	620kcal	2.3g	¥473
ライス中の場合	1.1	0.6	7.3	739kcal	2.3g	¥506

1/14

1/20



ほうれん草ゴマあえ



鶏肉の生姜焼き



ライス(中)



春雨サラダ(しそ風味)

鶏の生姜焼きに含まれる生姜は血行を促進し、体の中からあたためます。免疫力を上げ、皮膚の新陳代謝を高めるβ-カロテンを含むほうれん草ゴマあえとの代謝力アップの組み合わせです。

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	1.9	0.6	4.9	492kcal	4.4g	¥473
ライス中の場合	1.9	0.6	6.4	611kcal	4.4g	¥506

1/21

1/27



マカロニサラダ



ハンバーグ(おろしだれ)



ライス(中)



ポテト&コーンサラダ

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。ハンバーグのおろしだれに含まれる大根にはジアスターゼという消化酵素が含まれ、消化を助ける働きがあります。

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	1.5	1.0	5.5	666kcal	2.9g	¥452
ライス中の場合	1.5	1.0	7.0	785kcal	2.9g	¥485