

食事力を  
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



A 配信

管理栄養士からの

# 食べ方提案

2/25

▼  
3/3



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

3/4

▼  
3/10



春の惣菜トリオ

ブリ照り煮

ライス(中)

豚汁

青背の魚のブリは脂質が多く、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。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 2.5 0.6 3.6 533kcal 3.7g ¥452

ライス中の場合 2.5 0.6 5.1 652kcal 3.7g ¥485

3/11

▼  
3/17



ポテト&コーンサラダ

鯖(サワラ)の南蛮

ライス(中)

パンパンジー豆腐

初春の産卵の時期に多く獲れることから魚に春と書く。良質のたんぱく質、鉄分、DHA、EPA、カルシウムの吸収をよくするビタミンD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 1.9 1.0 4.4 573kcal 2.8g ¥451

ライス中の場合 1.9 1.0 5.9 692kcal 2.8g ¥484

3/18

▼  
3/24



菜の花と鶏の  
わさびマヨ風味

豚生姜焼き

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、疲労回復に効果が期待出来ます。ほろ苦く独特の香りのする菜の花には抗酸化作用が期待できるビタミンAやビタミンC、ビタミンEを豊富に含みます。食物繊維豊富なひじき煮との組み合わせでどうぞ。

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 2.9 0.6 3.6 574kcal 2.3g ¥408

ライス中の場合 2.9 0.6 5.1 693kcal 2.3g ¥441