

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うのでテイクアウトでのご利用にもおススメ♪



A 配信

管理栄養士からの

食べ方提案

表示されている価格は10%税で表示されております。テイクアウトの場合、8%税になります。

9/21

9/27

ほうれん草ゴマあえ

ひじき煮

牛焼肉の旨辛炒め

ライス(中)

TAKEOUT OK!

牛焼肉の旨辛炒めに使用している牛肉の鉄分は豚肉より多く貧血や冷え症の予防効果が期待出来ます。ほうれん草に含まれるβ-カロテンは炒め物等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 税込価格

ライス小の場合	5.0	0.5	3.8	742kcal	3.1g	¥462
ライス中の場合	5.0	0.5	5.3	861kcal	3.1g	¥537

9/28

10/4

秋の惣菜トリオ

さば生姜煮

きんぴらごぼう

TAKEOUT OK!

ライス(中)

青背の魚の代表格である、さばは脂質が15%にも達し、脳の働きや血栓予防の効果が期待出来るDHAやEPA等を豊富に含みます。秋の惣菜トリオのほうれん草に含まれる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 税込価格

ライス小の場合	1.5	0.6	3.8	530kcal	2.3g	¥440
ライス中の場合	1.5	0.6	5.3	649kcal	2.3g	¥471

10/5

10/11

ポテトと大豆ミートのカレー和え

鶏ちゃん焼き

秋の惣菜トリオ

TAKEOUT OK!

ライス(中)

鶏肉は皮を除けばたんぱく、低脂肪の食品です。またたんぱく質や脂質の代謝を促進するビタミンB群を豊富に含み、疲労回復の効果が期待出来ます。秋の惣菜トリオに含まれるさつまいもにはも類でトップクラスのビタミンCや炭水化物、ビタミンE、カリウム、食物繊維が含まれます。

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	1.4	1.1	4.1	544kcal	3.2g	¥484
ライス中の場合	1.4	1.1	5.6	663kcal	3.2g	¥515

10/12

10/18

チキンチーズカツ

豚肉ピーマンいため

ほうれん草ゴマあえ

TAKEOUT OK!

ライス(中)

豚肉ピーマンのために使用している豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、糖質の代謝を促進し、疲労回復の効果が期待出来ます。ほうれん草に含まれるβ-カロテンはチキンチーズカツのような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 税込価格

ライス小の場合	1.9	0.5	5.8	638kcal	2.7g	¥506
ライス中の場合	1.9	0.5	7.3	757kcal	2.7g	¥537

10/19

10/25

マーボー豆腐

揚げ鶏の和風あんかけ

オクラのお浸し

TAKEOUT OK!

ライス(中)

マーボー豆腐の豆腐は消化が良く、高たんぱくで低カロリーな食品です。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。オクラはβ-カロテンを多く含み、免疫力を上げ、皮膚の新陳代謝を高める効果が期待出来ます。

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	1.7	0.4	5.9	695kcal	4.0g	¥506
ライス中の場合	1.7	0.4	7.4	814kcal	4.0g	¥537