

# 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すすめです



B 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

ライス(中)

ひじき煮

牛焼肉の旨辛炒め

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

オクラのお浸し

15品目のヘルシーサラダ

デミソースハンバーグ

TAKEOUT OK!

ライス(中)

ハンバーグのデミソースに入っている玉葱の辛味成分には免疫増強、血行促進等の効果が期待出来ます。またオクラは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。多品目の食材を使ったサラダとの組合せでどうぞ。

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	1.3	0.9	6.2	665kcal	3.7g	¥506
ライス中の場合	1.3	0.9	7.7	784kcal	3.7g	¥537

10/5

10/11

秋の惣菜トリオ

ポテトと大豆ミートのカレー和え

鶏ちゃん焼き

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い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

ほうれん草と鶏のタルタル和え

豚肉ピーマン炒め&白身フライ

TAKEOUT OK!

ライス(中)

豚肉ピーマン炒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	1.2	1.1	7.0	742kcal	2.6g	¥506
ライス中の場合	1.2	1.1	8.5	861kcal	2.6g	¥537

10/19

10/25

オクラのお浸し

マーボー豆腐

揚げ鶏の和風あんかけ

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