

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
テイクアウトでのご利用にもオススメです。

管理栄養士からの

食べ方提案

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。

5/3

5/9



ほうれん草ゴマあえ

鶏肉の甘酢あん

ひじき煮

ライス(中)

TAKEOUT OK!

鶏肉は皮を除けば高たんぱく、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。甘酢あんですっきり食べられます。ひじきは食物繊維が摂れ、腸内環境を改善す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	2.1	0.5	4.1	547kcal	3.8g	¥506
ライス中の場合	2.1	0.5	5.6	666kcal	3.8g	¥537

5/10

5/16



きんぴらごぼう

マーボー豆腐

塩だれとんかつ

ライス(中)

TAKEOUT OK!

塩だれとんかつ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。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。

	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	0.4	6.5	710kcal	4.3g	¥506
ライス中の場合	1.9	0.4	8.0	829kcal	4.3g	¥537

5/17

5/23



牛肉コロッケ

惣菜2種
(筍・法蓮草)

サバ塩焼き

ライス(中)

TAKEOUT OK!

青背の魚の代表格である、鯖は脂質が15%にも達し、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。旬は孟宗竹という竹の若芽です。旬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る働きが期待出来ます。

	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	2.8	0.6	5.6	828kcal	4.1g	¥484
ライス中の場合	2.8	0.6	7.1	947kcal	4.1g	¥515

5/24

5/30



きんぴらごぼう

水菜と油揚げの
からし和え

チキンおろしダレ

ライス(中)

TAKEOUT OK!

鶏肉は皮を除けば高たんぱく、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。水菜と油揚げのからし和えではビタミンAや不足しがちなカルシウムが補給出来ます。

	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	2.9	0.5	3.4	558kcal	2.3g	¥528
ライス中の場合	2.9	0.5	4.9	677kcal	2.3g	¥559

5/31

6/6



オクラのお浸し

辛みそ野菜いため

チキンチーズカツ

ライス(中)

TAKEOUT OK!

辛みそ野菜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。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	1.9	0.6	5.5	615kcal	1.7g	¥506
ライス中の場合	1.9	0.6	7.0	734kcal	1.7g	¥537