

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

11/1

11/7



秋の惣菜コンビ



マーボー豆腐



ライス(中)



豚汁

豆腐は消化が良く、高たんぱくで低カロリーです。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良く含まれています。秋の惣菜コンビの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 1.5 0.6 4.0 520kcal 3.6g ¥440

ライス中の場合 1.5 0.6 5.5 639kcal 3.6g ¥471

11/8

11/14



水菜と油揚げのからし和え



鶏ちゃん焼き



ライス(中)



ポテトと大豆ミートのカレー和え

鶏ちゃん焼きで使用している鶏肉は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できます。ポテトと大豆ミートのカレー和えと水菜と油揚げのからし和えを組み合わせた緑点数が1食の目標の1点が摂れる組み合わせです。

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 1.6 1.0 3.9 522kcal 3.5g ¥506

ライス中の場合 1.6 1.0 5.4 641kcal 3.5g ¥537

11/15

11/21



オクラのお浸し



照りマヨハンバーグ



ライス(中)



ほうれん草と鶏のわさびマヨ風味

わさびに含まれる辛み成分には抗菌作用があり、食中毒菌などの微生物の増殖を抑えて、食あたりを防ぐ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 647kcal 3.6g ¥528

ライス中の場合 1.9 0.6 7.0 766kcal 3.6g ¥559

11/22

11/28



ポパイコロッケ



豚生姜焼き



ライス(中)



豚汁

豚生姜焼き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。ほうれん草入りのポパイコロッケと具たくさん豚汁で緑点数が1食の目標の8割摂れる組み合わせです。

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 2.9 0.8 5.5 736kcal 3.5g ¥462

ライス中の場合 2.9 0.8 7.0 855kcal 3.5g ¥493