



管理栄養士

おすすめフランチ

一汁三菜 の食事

1食 600kcal

野菜約150g 1日の1/3量が摂れます
(野菜の1日摂取目安量は350g)

成人男性の1日の摂取量
1800~2200kcal

成人女性の1日の摂取量
1600~2000kcal



【五分つき米とは?】

玄米から、ぬかと胚芽を半分取り除いたお米のことです。
疲労回復、老化防止のビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
(白米と栄養を比較すると、ビタミンEは2倍以上、ビタミンB₁は4倍以上で
す。食物繊維も約2.5倍含まれています)



メニュー

- ごはん (五分つき米)
- 味噌汁
塩分控えめ0.8% (一般家庭では1.0~1.5%)
- 主菜 (揚げ出し豆腐・焼売2種類)
付け合せ: ナムル、れんこんチップス
低カロリー、高たんぱく、食物繊維
- 副菜 (コールスローサラダ)
低カロリー、ビタミン、ミネラル
- 小鉢 (フルーツ杏仁豆腐)