

1食 約600kcal

# 一汁三菜の食事

※副菜は日替わりです。

1日の必要エネルギー目安量

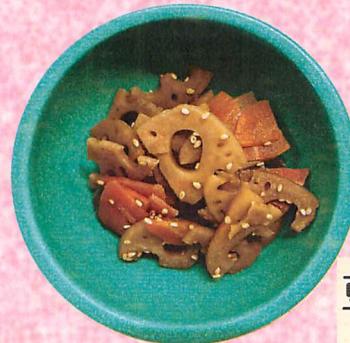
男性 2,050~2,700kcal

女性 1,550~2,050kcal

※1日の身体活動量によって必要エネルギー量は異なります。



副菜



豆腐野菜ハンバーグ  
なめたけソース



白米

千切りキャベツ



黒酢あんかけ  
鶏肉団子



わかめとしいたけ  
の味噌汁

副菜



一汁三菜を心がけると、たんぱく質や脂質、炭水化物、ミネラル、食物繊維などを理想的なバランスで摂取することができます。

