

# 健康バランスランチ

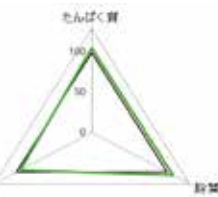
主菜 + 3つの小鉢 + 十八穀ご飯 + お味噌汁 ¥850

## Mon 鮭のムニエル～ヘルシータルタルソース～



エネルギー	682kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	20.7g
炭水化物	90.8g
塩分相当量	2.4g

PFC バランス



カロリーの高いタルタルソースのマヨネーズを豆腐とヨーグルトに置き換えました。カロリーは約半分、糖質は40%減♪野菜を加えて、彩り良く仕上げてあります。

## Tue 鶏肉とたっぷりきのこのこのトマト煮



エネルギー	678kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	22.1g
炭水化物	93.3g
塩分相当量	2.8g

PFC バランス



抗酸化作用の高いトマトの煮物は、暑い夏で疲れた体やお肌にとっても効果的です。豆板醤でちょっとピリ辛く仕上げました。きのこたっぷり、食物繊維もしっかり！

## Wed 鯖のレモンあんかけ



エネルギー	624kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	16.0g
炭水化物	89.9g
塩分相当量	2.9g

PFC バランス



鯖は必須アミノ酸がバランス良く揃っており、体や美肌づくりを助けてくれます。レモンの風味でさっぱりいただけます♪具たくさんのはボリュームも◎

## Thu 高野豆腐入り肉団子の黒酢煮



エネルギー	699kcal
たんぱく質	29.5g
脂質	21.8g
炭水化物	92.9g
塩分相当量	2.6g

PFC バランス



肉団子に高野豆腐を加えることでカロリーオフ！カルシウムと鉄分もたっぷり含まれています。酢（クエン酸）は栄養素の吸収を高めてくれます。しっかりとした食べ応えなのにヘルシーです。

## Fri 旬野菜のピリ辛味噌炒め



エネルギー	690kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	22.1g
炭水化物	95.3g
塩分相当量	2.9g

PFC バランス



豚肉のビタミンB群と、パプリカのビタミンCが夏の暑さで疲労した体の回復に効果的です。野菜の歯ごたえとピリ辛味噌味でご飯が進みます♪たっぷりの野菜が摂れるのも嬉しい一品。

### 管理栄養士からひとこと

～スマート・ライフ・プロジェクト～ 健康寿命を伸ばしましょう！  
【人生の最後まで元気で楽しく毎日をご過せるようにちょっとした心がけ】  
\*毎日プラス10分の運動を！  
\*毎日プラス1皿の野菜を！  
約70g プラスして、350g以上の野菜摂取を目標としましょう。  
\*若々しさを保つために禁煙を！ \*定期的な検診・健診の受診を！

Mayumi Hosogane

### 3種の小鉢付き



豆苗のごまマヨ和え  
かぼちゃサラダ  
パイナップル

