

# 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 鯖と野菜のトマト煮



エネルギー	647kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	19.7g
炭水化物	87.3g
塩分相当量	2.8g

PFCバランス



注目されている鯖を使ったメニューです。様々な種類の野菜のビタミンと鯖の旨み、DHAなど青魚の栄養もたっぷりの煮物です♪ トマトの風味でさっぱりお召し上がり下さい。

## Tue タッカルビ・チーズグリル



エネルギー	667kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	20.9g
炭水化物	88.2g
塩分相当量	3.0g

PFCバランス



具沢山の野菜をタッカルビ風にアレンジしました！チーズはカロリーが気になる食材ですが、適量に抑えPFCバランスに配慮されたメニューです。旨辛な味付けはごはんにもぴったりですよ◎

## Wed 鮭のバター醤油炒め



エネルギー	611kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	15.6g
炭水化物	90.3g
塩分相当量	2.5g

PFCバランス



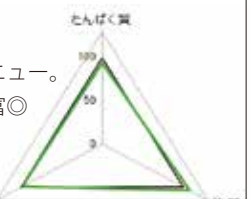
バターのコクと旨味を利用して塩分を控えめに。ブロッコリーやじゃが芋、果物、柑橘類にはビタミンCがたっぷりと含まれています。疲れやストレスのある方、喫煙者はビタミン補給が必須！

## Thu あったか豚汁うどん



エネルギー	546kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	16.6g
炭水化物	75.5g
塩分相当量	2.8g

PFCバランス



具材たっぷりの豚汁で仕上げた冬のあったかメニュー。たくさん含まれた野菜たちには、食物繊維が豊富◎ まだまだ寒い冬を乗り切る、体温まる一品です。もちろんボリュームも大満足です♪

## Fri 牛肉のキムチ炒め



エネルギー	610kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	16.7g
炭水化物	86.8g
塩分相当量	2.8g

PFCバランス



発酵食品・キムチの乳酸菌が腸内環境を整えてくれます。また、辛味「カプサイシン」は代謝アップに◎！体が冷えてしまう冬にはぴったりです。目に鮮やかな彩り野菜と一緒にどうぞ♪

### 管理栄養士からひとこと

★生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給を図るための指針（一部抜粋）  
《みなさんの食生活はいかがですか？チェックしてみましょう！》

- ・食事を楽しみましょう。食塩は控えめに！脂肪は質と量を抑えて。
- ・朝食をとり、夜食・間食は取り過ぎないように！飲酒はほどほどに。
- ・適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重を保ちましょう。
- ・多様な食品を組み合わせ、手作り・外食・調理食品などを上手に利用して。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚でカルシウムを十分に！

### 3種の小鉢付き



ほうれん草とえのきの海苔和え  
カブの柚子風味酢の物・みかん



Mayumi Hosogane