

# 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 白身魚のグリル～アボカドソース～



エネルギー	570kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	15.2g
炭水化物	82.4g
塩分相当量	2.0g

PFCバランス



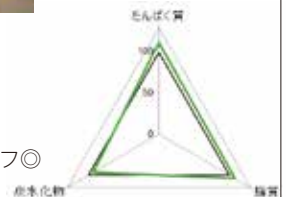
緑黄色野菜のかぼちゃやアスパラガス、パプリカ、アボカドの色鮮やかなグリルです。アボカドには若さを保つと言われるビタミンEがとっても豊富に含まれています！

## Tue チキンのカレー風味ピカタ



エネルギー	621kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	18.3g
炭水化物	82.7g
塩分相当量	2.5g

PFCバランス



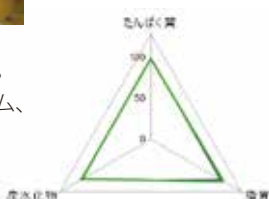
鶏むね肉は低カロリー＆高たんぱく質。丈夫な身体づくりや、筋肉を付けたい方には是非採り入れていただきたい食材です！小麦粉の代わりにおからを使用しブチ糖質オフ◎

## Wed 鯖の唐揚げ～香味だれ～



エネルギー	605kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	17.6g
炭水化物	83.5g
塩分相当量	2.7g

PFCバランス



ごまの風味を利用することで、塩分控えめに。また、身体に嬉しいカルシウムやマグネシウム、鉄が多く含まれているのも特徴です。香味だれでさっぱり美味しくいただけます。

## Thu キャベツ入りハンバーグ



エネルギー	676kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	20.9g
炭水化物	92.6g
塩分相当量	2.4g

PFCバランス



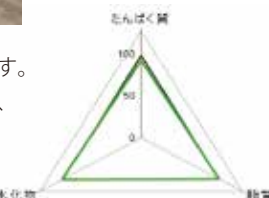
キャベツやにんじんが入ってボリュームたっぷり！食物繊維・野菜も一緒に摂れる、食べ応えのあるハンバーグに仕上げました。しっかり噛んで食感をお楽しみください！

## Fri 鶏肉とあさりの豆乳味噌スープ



エネルギー	596kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	15.8g
炭水化物	82.9g
塩分相当量	2.1g

PFCバランス



豆乳でまろやか味の具たくさん味噌スープです。あさりは鉄分が豊富です。貧血が気になる方、疲れやすい方にはおすすめの食材です。たっぷりの野菜で満足感◎

### 管理栄養士からひとこと

★体←みなさん読めますか？骨+豊で「からだ」（旧字体）と読みます！なるほど…私たちのからだは豊かな骨で成り立っていますよね。骨は毎日新陳代謝、成人では600～700mgのカルシウムが必要です。◇カルシウムの多い食品：牛乳・乳製品、大豆・大豆食品、小魚 ◇カルシウムを効率よくするには多くの栄養素（ビタミンD、マグネシウム等）の助けが必要。魚介類やきのこ類、海藻、ごまなどを採り入れましょう。◇ウォーキングなど適度な運動、適度な日光浴は骨の健康にも◎

### 3種の小鉢付き



小松菜のツナコーンサラダ  
筍とわかめの煮物・フルーツ



Mayumi Hosogane