

専属管理栄養士監修

ヘルシーランチ

870円

* 週替わりにてご提供



2日～6日

エネルギー	578kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	14.5g
炭水化物	84.8g
塩分相当量	2.6g

PFCバランス

白菜と豚肉を蒸し、ポン酢とおろし大根でいただくあっさりとしたメニューです。

色鮮やかな野菜ときのを加え見た目も華やか！
たっぷりの白菜を味わってお召し上がりください。

メニュー内容

- 白菜と豚肉の重ね蒸し
～おろしポン酢～
- ・十八穀ご飯 ・お味噌汁
- ・ほうれん草とえのきの海苔和え
- ・ピクルス ・グレープ



9日～13日

エネルギー	593kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	15.7g
炭水化物	85.6g
塩分相当量	2.6g

PFCバランス

ごま油や豆板醤を加えたちょっとピリ辛の中華風トマト煮です。トマトのリコピンは抗酸化作用が期待でき、青魚の鯖は血管の健康に良い働きのあるn-3系の魚油が豊富！体に優しいメニューです。

メニュー内容

- 鯖の中華風ピリ辛トマト煮
- ・十八穀ご飯 ・お味噌汁
- ・ほうれん草とえのきの海苔和え
- ・ピクルス ・グレープ



16日～19日

エネルギー	678kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	19.2g
炭水化物	95g
塩分相当量	2.9g

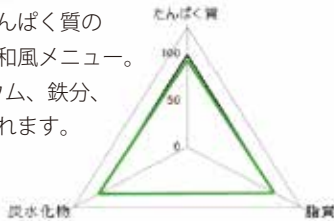
PFCバランス

植物性たんぱく質の厚揚げと動物性たんぱく質の鶏ひき肉を合わせたボリュームのある和風メニュー。

主となる大豆製品“厚揚げ”はカルシウム、鉄分、マグネシウム等の栄養素が豊富に含まれます。

メニュー内容

- 厚揚げの挽肉詰め煮
- ・十八穀ご飯 ・お味噌汁
- ・キャベツとわかめのラー油和え
- ・じゃが芋のレモン風味サラダ
- ・グレープ



23日～27日

エネルギー	617cal
たんぱく質	25.3g
脂質	14.8g
炭水化物	93g
塩分相当量	2.3g

PFCバランス

発酵調味料の塩麴が鶏肉の旨味を引き出し柔らかくしてくれます。また、酵素がたっぷり含まれており、腸内細菌の改善にもぴったり◎塩麴は調理にも体にもプラスに働いてくれますね！

メニュー内容

- グリルチキン
～塩麴マスタードソース～
- ・十八穀ご飯 ・お味噌汁
- ・キャベツとわかめのラー油和え
- ・じゃが芋のレモン風味サラダ
- ・グレープ



管理栄養士
ちょこっと
コラム

★健康寿命を伸ばすための「フレイル予防」って？ ～ご自身や家族のために～

フレイルとは加齢により心身ともに老い衰えた状態の事を言います。3つ以上当てはまったら要注意・・・！

- ①体重が減った（1年間で4.5kg以上減った）
- ②最近疲れやすい
- ③日常生活の活動が少なくなった（外出等）
- ④握力が低下してきた
- ⑤歩くのが遅くなってきた気がする

いかがでしたか？フレイル予防には、年齢が上がるにつれ不足しがちなたんぱく質（肉・魚・大豆・大豆製品）を毎食しっかり摂ることが有効です。また、軽い運動や散歩、おしゃべりを楽しむことも大切です♪

