

海鮮丼セット 558kcal
まぐろ丼セット 509kcal



海鮮丼 454kcal
 まぐろ、サーモン、ホタテ、たこ、甘エビなど低カロリーなネタを多く使用しています。
 ※ネタは日替り

まぐろ丼 436kcal
 まぐろの赤身は、カロリー低め。鉄分、タウリンも豊富で、貧血や高血圧、動脈硬化を予防します。

このボリュームでカロリー控えめのポイント

- このメニューでは、煮る、茹でる、和えるなど、調理に油を使っていません。
- 主菜(ネタ)は適量にし、野菜をたくさん使ってます。

**和食は、主食、主菜、副菜
 が揃いやすい◎**

副菜:体の調子を整える
 吸い物、炊き出し、酢の物、サラダ



主菜:体をつくる
 新鮮なネタ

**主食:体を動かす
 エネルギー源**
 ごはん

エネルギー

バランス

野菜

塩分

**野菜はうれしい
 140g!!**

**通常メニューに
 野菜サラダを1品プラス**



他のメニューに比べて、野菜がたくさん食べられるメニューになっています。

サラダは季節によって変更
サラダ 野菜40g

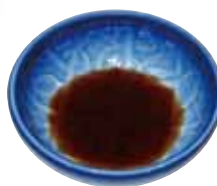
副菜4品で、野菜140g摂取!!



野菜を使用したおかずを4品付け、野菜量を確保!

**塩分量
 海鮮丼セット3.3g
 まぐろ丼セット3.0g**

食べるときの工夫



海鮮丼、まぐろ丼の醤油
 醤油は、5cc(小さじ1)計って提供!
 醤油は“かける”ではなく、ネタを“つける”ことで、減塩できます。
 つけて食べれば、5ccのみでもおいしく食べられます。

いきいき丼 減塩の工夫

塩分が高くなりやすい
 和食でも減塩に成功!



サラダ 塩分0.3g
 ドレッシングには、塩分の低いごまドレッシングを使用!



酢の物 塩分0.3g
 酢の酸味により、塩分の少ない料理



吸い物 塩分0.9g
 みそ汁に比べて塩分が少なめな汁物

家庭の食事でもこれらの料理を組み合わせると塩分を上げずに野菜を摂取できます。

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。