

ハンバーグランチがどれも 1人前800Kcal以下!!



大根おろし
ハンバーグ
654Kcal

チーズ
ハンバーグ
768Kcal

デミグラスソース
ハンバーグ
799Kcal

-76Kcal ルマン特製ハンバーグは、たっぷり玉ねぎを入れることでカロリー控えめ!

一般的なハンバーグ 1個150g→366kcal
ルマン特製ハンバーグ 1個150g→290kcal

-84Kcal ごはんの量は、一般的な定食屋さんより控えめに工夫!

定食屋さんのごはんの量
200g→336kcal
ルマンのごはんの量
150g→252kcal

バランスの秘訣は、つけ合わせの選び方



ルマンのつけ合わせは、ドレッシングを控えた野菜サラダとジャーマンポテト。ボリュームのある主菜には、野菜・海藻・きのこなどの食材、ヘルシーな調理法(焼く・蒸す・茹でる)を選ぶと全体のバランスが良くなります。フライドポテトなどの揚げ物やマヨネーズで和えたサラダは、油脂分、カロリーがアップ↑つけ合わせも確認してみましょう。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜はうれしい 140g以上!



つけ合わせのサラダや汁物の他にも、ハンバーグの中に玉ねぎがたっぷり(40g程度)入っています! たまねぎはお肉の臭みを消し、加熱することで辛味成分がとび甘みがぎゅっと濃縮されて、美味しさのアクセントになっています。

塩分量は2.9g以下

酸味や香り、旨み、コクを活かして美味しく減塩!



大根おろし
ソース
塩分量 2.9g

ポン酢、紫蘇の香りで美味しく減塩。

チーズ
ソース
塩分量 2.5g

コクのあるチーズソースにワインで香りづけをして美味しく減塩。

デミグラス
ソース
塩分量 2.9g

醤油より塩分が低くコクのあるデミグラスソースで美味しく減塩。



スープやお味噌汁は、通常の半分の量にして減塩!

「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。