

オムカレー 742kcal(セットで) オムハヤシ 724kcal(セットで)

一般的なカレー店の
ご飯の量は200g、カロリー
700~800kcalですが
ルマンは150gで630kcal
(ハヤシ612kcal) 提供!



よくかむ
サラダ

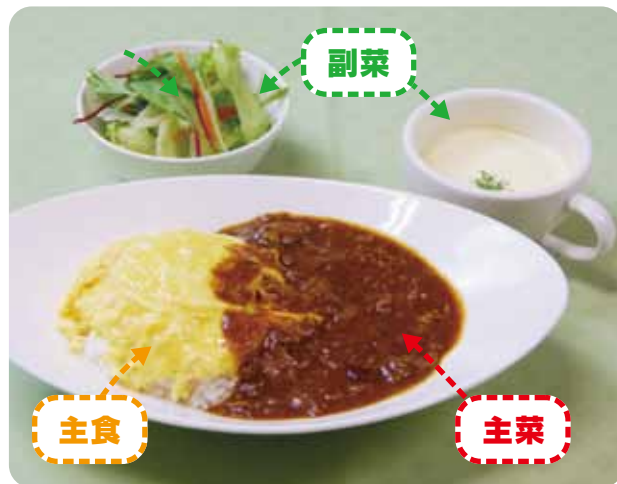


しかし、野菜サラダや具だくさんスープがついている
ので、よくかんで、満足度アップ!!

健康豆知識

カレーはスパイスが豊富なので、内臓機能
を高め、代謝を上げる効果があり
ます。カレーを食べて体を刺激
するのも、実は良いことです。

カレー・ハヤシもバランス◎



主食 ご飯

主菜 卵、ルーの中の豚肉

副菜 生サラダ、
カレールーの野菜または
ハヤシルーの野菜

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜はうれしい
200g(カレー)
211g(ハヤシ)

塩分量は
2.7g(カレー)
3.0g(ハヤシ)

煮込むと野菜は食べやすく…

サラダなどの生野菜は食べたつもりでも
以外に分量が少ないことが…。

そこで! 工夫

煮込むと野菜もかさが
減り食べやすくなります。



東海市産の玉葱が溶け込んだ
カレーには… ハヤシには…
野菜量 126g 野菜量 133g

野菜にふくまれる食物繊維が糖の吸収を緩やかに
します。野菜から食べると
さらに効果が期待でき、オ
ススメです。



市販のカレーの固形ルーは1かけ
(20g)で2.1gの塩分が含まれ、

カレー1皿ではおよそ3.0~
4.0g。ルマンのカレーは市販
のルーをほとんど使わず、カ
レー粉、ガラムマサラなど20
種類以上の香辛料で味付け
しているので、塩分も控えめ。



ハヤシライスも玉葱、トマトなど
をじっくり煮込み、野菜の旨味
を生かし、最低限の塩加減でも
美味しい!

健康豆知識

トマトには、昆布にふくまれている
「うま味」成分「グルタミン酸」が豊
富で、加熱するとより旨味がアップ
します。家庭でもトマトを炒めたり
煮込んだりして食べてみましょう。



「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。