

ローストビーフの場合788kcal 豆腐サラダの場合678kcal

エネルギー控えめの工夫

揚げ物は高エネルギーのイメージですが、①少量にして②野菜やきのこでエネルギーを抑えています。



ローストビーフは

油を使用せずにじっくり焼き上げることで余分な脂も落ち、エネルギーが抑えられます。おいしいお肉を「適量」がポイント。



あれもこれもお勧めなので店主のこだわりの品を「少しずつ」提供することでエネルギーを抑えています。

全部が揃ったバランスメニュー！

主食 ご飯160g

主菜 えび 副菜 しめじ・芋



主菜 ローストビーフ
副菜 サラダ

豆腐サラダの場合

主菜 豆腐
副菜 きのこ・サラダ

【こだわりの豆腐!】

豆腐は鳥取から取り寄せた大豆に瀬戸内のにがりを使用した自家製豆腐!毎日手作りしています。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜はたっぷり 260~290g

メインはサラダ!

たっぷり野菜で食べ応えも充分!



ローストビーフ



豆腐サラダ

~野菜に含まれる栄養素~

◆食物繊維

血糖値の上昇を緩やかに、コレステロールの吸収を抑制するなどの働きがあります。

◆カリウム

ナトリウム(塩分)の尿への排泄を促して、高血圧の予防に役立ちます。

塩分量:

ローストビーフの場合**2.7g**
豆腐サラダの場合**3.0g**

塩分カットのポイント



普段は「ご飯+お味噌汁」が定番のセットですが、塩分を控えるためにこのメニューはあえて「お味噌汁」をなくしました。

一般的な味噌汁1杯の塩分 約1g~2g

選んだメニューの塩分の違いは!

●メニューにあわせてドレッシングも工夫●

豆腐ときのこのサラダは「ゴマドレッシング」+「和風ドレッシング」で豆腐をおいしくいただきます。ローストビーフのサラダは「自家製のりんご酢ドレッシング」でさっぱりと。

お酢を利かせた自家製ドレッシングで塩分量を控えることができました。

「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。