

## じゅらくのヘルシー元気ランチは、 いつでも800kcal以下

詳しいカロリーは  
表面の四ツ葉を  
ご覧下さい



ご飯 **130g** (218kcal)

### じゅらくのこだわり

- 月替りで、旬の食材を使用!  
四季折々の美味しい食材の料理をお楽しみ下さい。
- 和食中心のメニューで低カロリーに!  
煮たり焼かけにしたり、適度に揚げ物を添えたりと、  
カロリーは上げずに満足できる内容です

春夏秋冬  
バラエティ豊か



### うれしいデザート付き

カロリーは、80kcal前後なので安心…  
食後の幸せなひとときをお楽しみ下さい。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

## 野菜は140g以上

(詳しい野菜の量は表面の四ツ葉をご覧下さい)

副菜に、根菜、きのこ、海藻などの  
野菜をふんだんに使用!!野菜は低  
カロリーで、噛み応えがあるため、  
満腹感が感じられます。



さらに、メイン(主菜)にも、肉や魚と一緒に野  
菜を使用し、野菜量をアップしています!  
そうすることで、肉や魚を適量に抑え、ポリユ  
ームもアップします。



## 毎月、主食のご飯を中心に、 主菜、副菜、汁物が食べられる! 栄養バランスもばっちりです!!



写真は、過去の  
ヘルシー元気ランチです。

**主食**…ご飯、パン、麵  
体を動かすエネルギー源  
**主菜**…肉、魚、卵、大豆製品  
血や肉など体をつくる  
材料になる  
**副菜**…野菜、きのこ、海藻など  
体の調子を整える

## 塩分量3.3g以下

(詳しい塩分量は表面の四ツ葉をご覧下さい)

### じゅらくの塩分を減らす工夫

#### ① 汁物にひと工夫

普段より出汁を利かせ、しっか  
り旨味を出しています。吸い物  
に使う調味料は、少量の薄口  
しょうゆと清酒のみ。出汁の風  
味で美味しくいただきます。



フレンチ  
ドレッシング  
大さじ1  
61kcal  
塩分 0.5g

マヨネーズ  
大さじ1  
98kcal  
塩分 0.3g

#### ② ドレッシングにひと工夫

サラダにかけるドレッシングは、  
フレンチドレッシングやマヨネ  
ーズを使用しています。ノンオイル  
ドレッシングや和風ドレッシング  
より塩分が少なめです。反対に  
カロリーは高めとなります。

毎月、工夫満載のメニューを提供していますので、  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

「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。