

## 四ツ葉弁当はメインを3種類 ご用意しています

この定食のごはんは160gです。

### メインは3種類から選べます



焼 鮭  
535kcal程度



豚ロース  
625kcal程度



から揚げ  
710kcal程度

弁当1食当たりの  
カロリーです。

どれも下味に自家製の塩麴を使用  
して味付けしてあるので、おいしさ◎

※塩麴はことぶきやオリジナルのものです。  
塩麴とは… 麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成  
させた、日本の伝統的な調味料です。

### 塩 麴 の 効 果

- 発酵によって食材そのものが柔らかくなる。
- 発酵の際に生成される「旨み成分」の働きによって、味にコクと深みが倍増。

エネルギー

バランス

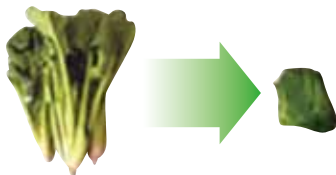
野菜

塩 分

## 野菜おかずは うれしい5種類です

### お弁当で野菜を増やすには

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…。お浸しな  
ど、茹でることですぐ野菜もかさが減り  
食べやすくなります。



ほうれん草も  
茹でればこんなに  
コンパクトに。

### 【食べるスピードについて】

日替わりで毎日5種類の野菜が食べられます。  
野菜のおかずは、良く噛んで食べることができ、自  
然と食べるスピードがゆっくりになり、肥満防止に  
なります。

塩分量: 3.3g

## 〜(秘) 秘話〜

ことぶきやは高齢者の方への  
配食サービスを行っており、その弁当は

**500kcal以下、塩分3g以下**  
で作られています。

今回のこの弁当はその副菜と同じものに!  
味付けや組み合わせなど、今まで培ってきた  
ノウハウがたくさん詰まっています。  
毎日食べても安心できます。



### 家でも活用!

塩分がどうしても多くなってしまいう和食…

### 家庭でも実践!

- 煮物は素材の味やだしを利かす!がポイントです。
- 焼き物や酢の物など色々な味付けの組み合わせ  
をすることで塩分が多くなることを防げます。

## 主食・主菜・副菜が揃い バランスも◎



### このメニューは

- 主食** ご飯160g
- 主菜** 塩麴で味付けした  
唐揚げまたは、  
鮭または豚ロース
- 副菜** 日替わりの  
野菜おかず5品

「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。