

福寿園 日替わりランチ エネルギー 1食 680kcal程度

ごはん通常サイズは150gです!

ごはんの量 自分にあった量が選べます!



小(130g)
218kcal



中(150g)
252kcal



大(200g)
336kcal

※注文時にお伝えください。



店に入ると置いてある黒板には、
ランチのメニューとエネルギー量
が書かれています。

毎日、エネルギー量を
チェックしてみてください!

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜の量:
140g程度(1食)

野菜たっぷり♪

副菜、小鉢、汁物には、必ず野菜が
使われています。



旬の野菜を心がけた献立

季節の食材は、新鮮でおいしく、栄養がたっぷり
含まれています。東海福寿園「ひまわり」で春夏
秋冬、季節を感じてください。

品数豊富でバランス良く!!

※献立の内容は毎日変わります。



副菜

主菜

主食



果物やゼリーなど、毎日デザート付き
果物やゼリーなど、毎日デザート付き
全7皿と品数が多く、満足感もあり、
バランスの良い食事が摂れます。



※週1回、麺の日があります。

塩分量3.3g程度

あなたの工夫で3.3g以下

福寿園の日替わり定食は、
平均で1食3.3g程度と計算しました。
※ただし、週1回の麺定食の日は、
塩分が平均6.0gになります。

お客様の工夫点として

・麺の汁を半分残す ・漬物を食べない

かつおだしが決め手

塩分は、少なすぎず、多すぎず味重
視! 削り節や椎茸、昆布からしっかり
と出汁をとっているため、塩分控えめ
で旨みのある食事となっています。



漬物屋さんの
漬物

甘みのある
やさしい味の漬物です。

※日替わりで味は変わります。
(注文時に伝えて頂ければ配膳しません)



「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。