

1人前565kcal



麦ごはん
200g
(322kcal)



※通常の麦とろの
ごはんは250g
(403kcal)。



とろろ汁 35kcal



酢の物 25kcal



フライ(キス・えび・なす)
150kcal

エネルギーの高いフライ
は、カロリーの高い食材を
使用することで
エネルギー
ダウン!

フライと野菜のおかずを組み合わせ、 バランスの揃った定食に!



副菜 酢の物

副菜 とろろ汁

主食 麦ごはん

主菜 フライ(キス・えび)
副菜 なす・キャベツ

フライは通常メニューの半量にし、
とろろ汁と酢の物を付け、「脂質を
ダウン」、「野菜量をアップ」。
バランスの良いメニューに
仕上げました。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜: 155g

塩分量は3.0g



やまと芋



わかめ
きゅうり



なす キャベツ
トマト

野菜を使ったおかずを
3種類付け、野菜量を確保!!

濃い味と薄い味を組み合わせる。



とろろ汁
塩分1.2g



酢の物
塩分0.4g



ウスターソース
塩分0.8g

とろろ汁は、赤だし、茶碗蒸しとほぼ同じ塩分量。
これに、塩分の低い“酢の物”や“ソース”を使った
料理を組み合わせ、減塩に成功!

千切りキャベツと揚げ物

キャベツに多く含まれるビタミンU(キャベジン)には、胃酸の分泌を調節し、むかつきを抑えてくれる働きがあります。さらに、胃粘膜の修復を助け、胃潰瘍の予防効果があります。揚げ物と一緒にキャベツを食べることで、胃粘膜を保護し、消化と吸収を助けるので、胃もたれを起こしにくくします。



フライに添えられた千切りキャベツも
残さず食べましょう!

塩分比較



醤油
塩分
1.5g



ソース
塩分
0.8g



※10g当たり

意外に塩分控えめなソースは、上手く使うと減塩に!
提供時のソースの量は、10g(塩分0.8g)です。

「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。