

エネルギー オムライス 487kcal
副菜盛り合わせ 187kcal
合計 674kcal

程度 ※月替わりのため



一般的なオムライス
700~800kcal位



記念館オムライス
484kcal

オムライスのこだわり



卵1個にこだわり、カロリーをダウン!
 使う卵の量によってカロリーもその分
 アップ。そのため卵1個にこだわりました。

ご飯は控えめ130g。低カロリーで噛み応えの
 ある具材をたっぷり加え、しっかり噛んで
 食べることで、満腹感をアップしています。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

**野菜たっぷり
 オムライス 124g**
副菜盛り合わせ 185g
合計 309g

程度 ※月替わりのため



オムライス1食
 で1日に必要な
 野菜の2/5量が
 確保できます。

オムライスの具には定番の玉ねぎ、噛み応えのある
 エリンギなどをご飯と同量使用。味付けにトマト
 ピューレ(トマトを煮込んで裏ごししたもの)を使用
 し、野菜量アップ。



トマトの栄養 リコピン
 トマトの赤色はリコピン。ト
 マトピューレなどに使われ
 ている加工用トマトは、生
 食用のトマトに比べ、リコピ
 ンの量が約2倍!!

**アイデアのつまったオムライスに
 プチバイキングで栄養バランス◎**



副菜

主菜 主食 副菜

主食 ごはん130g
主菜 卵
副菜 オムライスに
 入っている野菜
 プチバイキング

オムライス 1.7g
副菜盛り合わせ 1.0g
合計 2.7g

程度 ※月替わりのため

トマトの減塩効果

トマトには、旨味成分のグルタミン酸が含ま
 れているので、薄味でもおいしく食べれます。



スープには生トマトの
 ほかにドライトマトを
 入れ旨味をアップ!

トマトのうれしい効果

トマトには、体内の余分な塩分を排出する働
 きがあり、「カリウム」が多く含まれ、高血圧予
 防にも効果的!!

**「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。**