

**エネルギー オムライス 484kcal**  
**プチバイキング 150kcal** 程度  
**合計 634kcal** 程度

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。低カロリーの具材を  
 たっぷり加え、満腹感アップしています。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

**野菜たっぷり**  
**オムライス 140g**  
**プチバイキング 220g** 以上  
**合計 360g** 程度

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。

具には定番の玉ねぎ、きのこ、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。トマトピューレはトマトからできたソースで、これを使うだけでも野菜量がふえます。



**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 1.5g**  
**プチバイキング 1.3g** 程度  
**合計 2.8g** 程度

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。**