

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。