

**エネルギー ナポリタン 561kcal**  
**プチバイキング 200kcal**  
**合計 761kcal**

程度 ※月替わりのため

一般的なナポリタンに  
 使われている乾麺は  
**80g～100g位**

VS



ごはん150g  
 に相当

このメニューでは乾麺60gに量を減らしカロリーカット。しかし、エリンギなど歯ごたえのある野菜を加え、麺の量が控えめでも満足できる工夫をしています。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

**野菜たっぷり**  
**ナポリタン 130g**  
**プチバイキング 220g**  
**合計 350g**

程度 ※月替わりのため

**ナポリタン 1.7g**  
**プチバイキング 1.6g**  
**合計 3.3g**

程度 ※月替わりのため

### 〈野菜量を増やすポイント〉

- ナポリタンには、麺の約1.5倍の野菜を加えています。強火で炒めることで、かさが減りますが野菜のシャキシャキ感は残り、おいしく食べられます。
- プチバイキングでは1日に必要な野菜の1/3皿をとることができます。スープや酢の物、いろんな味付けにする事で、あきずにおいしく食べられます。



## ひと工夫でバランスバッチリ

ナポリタンのみでは不足しがちな  
 ビタミンが豊富なプチバイキングを  
 つけることでさらにバランス◎



副菜  
 プチバイキング  
 の野菜

主食 パスタ

主菜 卵、ウインナー、ベーコン  
 通常のナポリタンのみだと体に必要な、たんぱく質が不足…。そのため卵を1個追加し、バランス良いメニューにしました。

### 減塩の工夫 ①



ナポリタンの味付けは、ケチャップよりも、トマトペーストを多く使っています。ペーストは塩も砂糖も入っておらず、トマトを煮つめて濃縮したものなのでケチャップよりも減塩です。

### 減塩の工夫 ②

野菜の和えものは酢のものに。煮もの(ひじき)には、ごま油の風味を効かせて醤油を減らしています。



「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。