

バランスのよい食事

不足しがちなタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ろう！



しっかり栄養！ おいしくバランス！ 組み合わせ 提案

野菜不足の方におすすめ！

そばろ
ぎんぴらごぼう

ライス

ホッケ
南蛮漬け

さっぱり
揚げ出し茄子

汁物は具沢山なものを選ぶことで、
ビタミンなどの栄養を逃さず摂れます！

小松菜
わさび和え

唐揚げ
香味ソース

4/1 ▶ 4/6

エネルギー タンパク質 脂質 野菜量 組価

ライス小 627kcal 20.5g 19.2g 138g ¥545 (税込)

ライス中 736kcal 22.2g 19.4g 138g ¥566 (税込)

ミニサラダ

ライス

豚汁

たんぱく質がしっかり摂れます！

ブロッコリー
ピーナッツ和え

ハンバーグチーズソース

ミニサラダ

4/8 ▶ 4/13

エネルギー タンパク質 脂質 野菜量 組価

ライス小 756kcal 24.7g 26.0g 129g ¥622 (税込)

ライス中 865kcal 26.4g 26.2g 129g ¥643 (税込)

れんこんや竹の子から不足しがちな
食物繊維が取れます！

竹の子土佐煮

鶏と野菜の
中華炒め

4/15 ▶ 4/20

エネルギー タンパク質 脂質 野菜量 組価

ライス小 654kcal 32.4g 21.5g 128g ¥545 (税込)

ライス中 763kcal 34.1g 21.7g 128g ¥566 (税込)

ライス

千切り煮

4/22 ▶ 4/27

エネルギー タンパク質 脂質 野菜量 組価

ライス小 694kcal 19.9g 26.3g 274g ¥567 (税込)

ライス中 803kcal 21.6g 26.5g 274g ¥588 (税込)

※ライス小は身体活動レベルIIの女性の1食あたり、ライス中は身体活動レベルIIの男性の1食あたりの目安量としています。
(身体活動レベルIIとは「通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度の運動をしている」活動量です。)
※店舗により提供期間が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。