

管理栄養士おすすめ 1食 600kcal

野菜たっぷり 220g

1日の野菜摂取目安量は350g

1日の必要エネルギー目安量

成人男性 約 1800~2200kcal

成人女性 約 1600~2000kcal

※身体活動量等により個人差があります。

もう一品！
日替わり小鉢



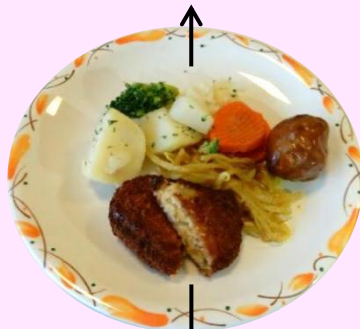
付け合わせも野菜たっぷり！
粉ふき芋・花野菜ミックス
カレー味のもやしソテー

野菜たっぷり！生野菜サラダ
ビタミン・ミネラル
食物繊維が摂れます



ビタミン・食物繊維が豊富！

5分つき米
☆疲労回復の
ビタミンB1
☆老化防止の
ビタミンE



揚げ物だけどヘルシー！
おからコロッケ

塩分控えめ！お味噌汁
塩分濃度 0.8%

☆一般家庭は約 1.0~1.5%
塩分を控えて
高血圧、胃がん、肥満予防



富山市医師会健康管理センター 2階健康相談室 管理栄養士 林・富永
外線 076-(422)-4818 お気軽にご相談下さい。