



管理栄養士

おすすめフランチ

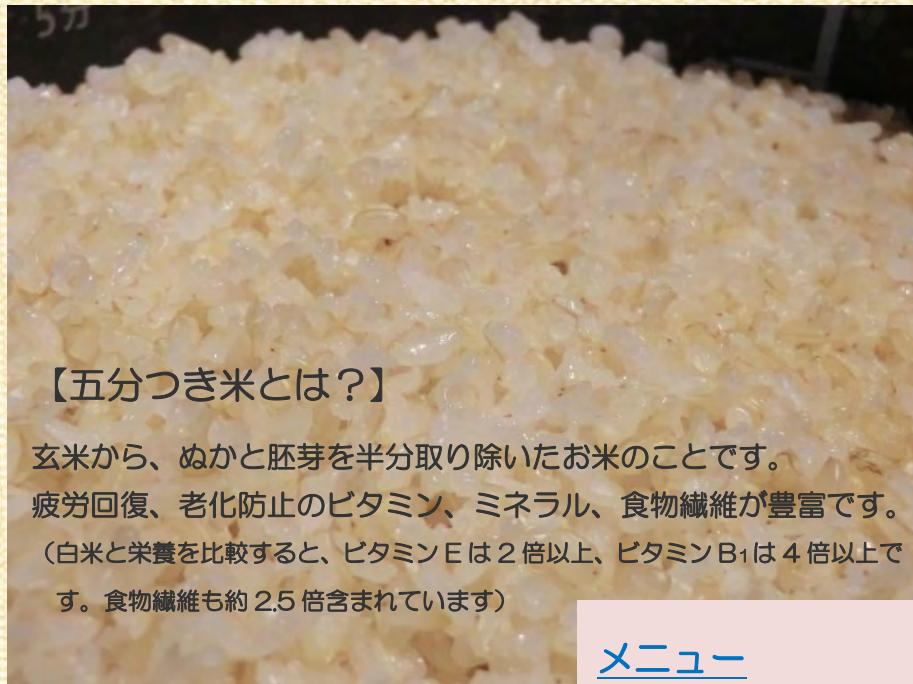
# 一汁三菜の食事

1食 約 560kcal

※ご飯の盛り付け量は普通盛りの場合  
野菜約200g 1日の1/2量以上が摂れます  
(野菜の1日摂取目安量は350g)

成人男性の1日の摂取量  
1800~2200kcal

成人女性の1日の摂取量  
1600~2000kcal



## 【五分つき米とは?】

玄米から、ぬかと胚芽を半分取り除いたお米のことです。  
疲労回復、老化防止のビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。  
(白米と栄養を比較すると、ビタミンEは2倍以上、ビタミンB<sub>1</sub>は4倍以上です。食物繊維も約2.5倍含まれています)

## メニュー

- ごはん (五分つき米)
- 味噌汁  
塩分控えめ0.8% (一般家庭では1.0~1.5%)
- 主菜 (豆腐ハンバーグ・トマトソース)  
付け合せ: フロccoli、カリフラワー、人参、南瓜天ぷら  
低カロリー、高たんぱく、食物繊維 (緑黄色野菜など)
- 副菜1 (コールスローサラダ)
- 副菜2 (金平ごぼう)  
低カロリー、ビタミン、ミネラル、食物繊維 (根菜など)
- 小鉢 (フルーツヨーグルト)

