

管理栄養士おすすめ 1食 560Kcal

野菜たっぷり約 200g

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。

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



付け合わせも野菜たっぷり！
ポイル野菜・南瓜の天ぷら



根菜で噛む回数アップ！

金平ごぼう



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〕



乳製品も忘れずに！
フルーツヨーグルト



大豆製品を摂りましょう！
豆腐野菜ハンバーグ

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〕



※大豆製品は、唯一コレステロールを含まないたんぱく質源です。肉の代替品としてカロリーを控えることができます。
また、肉・魚が苦手な方でもおいしく召し上がっていただくため、大豆製品を主菜に取り入れています。