

1食 約530kcal

一汁三菜の食事

※副菜は日替わりです。

1日の必要エネルギー目安量

男性 2,050~2,700kcal

女性 1,550~2,050kcal

※1日の身体活動量によって必要エネルギー量は異なります。



副菜

千切りキャベツ・ニンジン

副菜

豆腐野菜ハンバーグ
トマトソース

とろり目玉焼き

白米

わかめとしいたけ
の味噌汁

一汁三菜を心がけると、たんぱく質や脂質、炭水化物、ミネラル、食物繊維などを理想的なバランスで摂取することができます。