



～ 旬食材で健康カロリーー 美味しくくて 大満足 ～



Total 600 kcal 食塩 2.5g

ほほえみ御膳

通常 800kcal 25%オフ

食塩 5g 55%オフ

小鉢

菜の花と長芋の辛子和え



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
17	1.2	0.2	3.0	0.9	0.2

菜の花の彩りと長芋の食感をアクセントに辛子醤油でさっぱりと爽やかに仕上げました。

お造り

真鯛・帆立・甘海老



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
55	9.1	1.0	2.0	0.4	0.4

お醤油は、レモンを利かせた減塩出汁割り醤油でさわやかに。その日に入った旬の鮮魚のおいしさが引き立ちます。

煮物

野菜の煮しめ



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
37	1.8	4.2	9.3	3.3	0.5

うま味の濃縮された、椎茸・鰹・昆布のだしをしっかりと煮含ませることで、醤油・塩を少量使うだけでもぎゅっと味わいが詰まります。

油物

鶏胸肉・豆腐と彩り野菜の南蛮漬け



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
157	10.4	11.9	11.1	1.0	0.5

米粉を使うことで、少ない油で外はカリッと、中はジューシーに仕上げました。

食事

コシヒカリともち麦



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
184	4.5	0.5	2.5	1.3	0

話題の「新之助」ともち麦を合わせて炊きました。もち麦をプラスすることで、食物繊維をアップ！満腹感や、血糖値のゆるやかな上昇をたすけ、コレステロールなどの吸収を抑えます。

吸物

玉子豆腐・独活・木の芽の吸物



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
20	1.7	1.0	0.9	0.1	0.5

一番だしのうま味と木の芽の香りを活かして、醤油・塩は少量に。

香の物

カリフラワーのカレーピクルス



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11	0.6	0.1	4.3	0.7	0.2

カレー粉のスパイシーさとお酢を利かせて、食塩量なんと0.2g！！

*漬物の食塩量めやす：
きゅうり ぬかみそ漬3切れで1g
なす しば漬3切れで1g
たくあん3切れで0.8g

水菓子

おから入り白玉と季節のフルーツ



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
131	4.0	0.1	0.1	0.1	0

もちろん水菓子も、600kcalのうちで(として)いただきます。季節のフルーツ(リンゴ、オレンジ)を使い旬の色合いや味を大切にしました。「おから」を加えた白玉は、カロリーダウンとなるだけでなく、食物繊維が豊富です。