



～ 旬食材で健康カロリーー 美味しくくて 大満足 ～



ほほえみ御膳

Total 620 kcal 食塩相当量 2.1g 野菜量 140g

通常 800kcal 20%オフ
食塩相当量 5g 55%オフ

小鉢

もずく蕎麦出汁かけ

お造り

真鯛・帆立・甘海老

煮物

筑前煮

油物

鶏胸肉・豆腐・彩り野菜の揚げだし



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)	食塩相当量 (g)
11	0.5	0	2.5	0.8	0.3

しょうが・梅びしおをアクセントに、さわやかでさっぱりと。

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)	食塩相当量 (g)
54	8.9	0.9	2.1	0.4	0.3

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。

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)	食塩相当量 (g)
68	1.8	3.1	9.6	3.4	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。

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)	食塩相当量 (g)
167	10.2	10.9	6.2	1.1	0.4

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

新之助ともち麦

吸物

玉子豆腐・蛇の目・きゅうり・青柚子

香の物

カリフラワーのカレーピクルス

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)	食塩相当量 (g)
184	3.2	0.5	40.4	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。

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)	食塩相当量 (g)
20	1.8	1.0	1.3	0.3	0.4

一番だしのうま味とゆずの香りを活かして、醤油・塩は少量に。

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)	食塩相当量 (g)
11	0.6	0	2.3	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

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)	食塩相当量 (g)
106	3.0	1.0	21.6	3.1	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。