

朝食



昼食



夕食



Point

- ・朝食を欠食しない
- ・野菜をしっかりと食べる
- ・噛み応えのある食材
- ・低エネルギーの食材を使用する
- ・汁物、野菜、主菜、主食の順で食べる
- ・急激に血糖値を上げる食品は避ける
- ・味にメリハリをつけた減塩食にする

MENU

- 十五穀米ご飯
- 夏野菜とサーモンの重ね焼き
- 豆乳ソース
- アスパラガス・人参
- ゴボウサラダ
- おからのドレッシング
- 薩摩芋と豆腐のテリーヌ
- ひじきソース
- モロヘイヤのソテー
- 枝豆のスープ
- 果物(スイカ)
- 泡醤油
- ヘルシーシャキシャキ野菜ロールカツ
- 冷やしなすのごまソース
- 蒟蒻と茸のカレー炒め
- そうめん清まし汁
- 手毬寿司(パプリカ・椎茸・茗荷・白葱・貝割れ・卵)
- サントイッチ
- 具沢山スープ
- フルーツヨーグルト
- カフェオレ

がまん、我慢では長続きしません。しっかり食べて、ご満足いただけるお食事のご提案です。低エネルギーでもボリューム感があり、毎食汁物を取り入れた減塩食です。

エネルギーコントロール食 心も体も満足

エネルギー	1600 Kcal
たんぱく質	65.2 g
脂質	44.7 g
炭水化物	229.1 g
食塩相当量	5.8 g

