



← メニューの詳細情報のQRコード
栄養価詳細情報、アレルギー食材情報、
食材の原産地情報を掲載しています。

残暑対策は、早めに充電を

9月
11日~16日

迷ったとき、コレなら！
食生活が気になったら！
バランスのとれた健康的な食事！

9月 基本は、1日3食・規則正しく・バランス良く。

残暑対策②

<リフレッシュする>

- ・スポーツ、遊び、趣味などを適度に楽しむ
- ・心地よい汗をかく。自律神経機能が改善すると、
血流がよくなり、皮膚温が上がり、呼吸が落ち着き、
胃腸の働きも回復します。

おすすめメニューなら

丼 S セット

丼 M セット

エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	鉄分(g)	カルシウム(mg)	野菜の量(g)	価格
381kcal	21.7	8.0	83.4	3.2	2.2	131	124	¥474
521kcal	27.6	10.4	132.7	4.4	3.3	150	141	¥506

1日の
めやす

男性	2,300kcal	60g	20~30g	50~65g	8g未満	7g	800mg	230g
女性	1,650kcal	50g	20~30g	50~65g	7g未満	10.5g	650mg	230g

鶏だし茶漬



ブロッコリーピーナッツ和え



冷奴

