

7月の腹八分目ヘルシーランチ

「腹八分目ヘルシーランチ」は、野菜たっぷりでおかずが3品。丼メニューと違い、一度に口の中にかき込むことのしづらいメニューです。少しずつ、色々な物を良く噛んで食べる事で、余計な分量を食べなくても、満足感と満腹感を感じられますし、顎や頬の筋肉を動かしているので、顔を引き締める美容の効果や、脳に刺激を与えボケ防止効果にもつながります。

1日(火) 「鰯のパン粉焼き梅しソース」 700円



《1人前1食あたりのカロリー & 塩分等》

621
Kcal

2.8
g分

0.60
mg
ビタミンB2

鰯は刺身、煮付け、焼き、揚げ等どんな調理法でも美味しく食べられ、良質なたんぱく質やカルシウムを多く含みます。また細胞を再生し、粘膜保護に必要なビタミンB2も豊富に含みます。

※このメニュー 1食で146gの野菜 & 茸海藻類が摂れます。

8日(火) 「鯖の揚げ出したっぷり茸あん」 700円



《1人前1食あたりのカロリー & 塩分等》

558
Kcal

2.7
g分

1283
mg
カリウム

鯖は豊富なカリウムを含み、日本近海を広く回遊分布する、体長1m程に成長する魚です。カリウムは塩分の排出にかかわり血圧下げる作用をします。

このメニュー 1食で202gの野菜 & 茸海藻類が摂れます。

15日(火) 「茄子と鶏肉の南蛮漬け」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

624
Kcal

2.8
g分

93
mg

インドが原産地の茄子は、白、赤、緑、紫等のろいろな色と、丸、長、等の形も様々です。茄子から見つかったナスニンという成分は、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ効果が期待されています。

※このメニュー 1食で 241g の野菜&茸海藻類が摂れます、

22日(火) 「焼き鯖のミネストローネ仕立て」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

568
Kcal

2.9
g分

63
mg

鯖とトマトは相性の良い食材です。お互いの旨味を引き出し、鯖のもつ有効成分DHA, EPAの酸化しやすさを、トマトの抗酸化力がカバーします。

このメニュー 1食で246g の野菜&茸海藻類が摂れます、

29日(火) 「鯉のタタキとエリンギの和風レモンソース」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

444
Kcal

2.9
g分

7.5
mg

鯉は黒潮に乗って春に北上、秋には南下してくる回遊魚で、春、秋の旬の味として親しまれています。栄養は、良質なたんぱく質、貧血改善にかかわるタウリン、鉄、ビタミンB12を多く含みます。

※このメニュー 1食で193g の野菜&茸海藻類が摂れます、