

8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。
少しづつ、違った味のお料理をバランスよく味わえるのは、暑さに食欲減退気味な時にお勧めです。

5日(火)「ササミと夏野菜のフリット」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

609
Kcal

1.6
g分

71
mg

露地で育つ夏の野菜は、太陽の光を浴びて大きくなるため、冬のハウス栽培よりも栄養価がたかく、甘味、旨味も濃くなります。

これ1食で **202g** の野菜&茸海藻類が摂れます。

12日(火)「魚介とアスパラの塩炒め」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

464
Kcal

3.3
g分

5.0
mg

アスパラガスはアミノ酸の一種のアスパラギン酸が野菜の中では多く古くから疲労回復に効果がある食べ物として知られてきました。

これ1食で**179g** の野菜&茸海藻類が摂れます。

29日(火)「鰹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

春、秋の旬の味として親しまれる鰹の栄養は、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。

これ1食で**193g** の野菜&茸海藻類が摂れます。