



健康応援弁当

◆◆◆エネルギー、塩分を抑えた栄養バランスのとれたお弁当です◆◆◆

*主食：白飯（ごましお）～長野県産あきたこまち～
*主菜：サーモンの七味焼き
*副菜：かぼちゃの胡麻サラダ、ひじきの中華サラダ、長芋竜田揚げ、サーモンの七味焼き（サニーレタス）、プチトマト、ブロッコリー（マヨネーズ）、玉子焼き、キャベツのゆかり漬け、炊き合せ（有頭海老、筍、椎茸、人参、絹さや）、ほうれん草ときのこの和え物、オレンジ

エネルギー量：567kcal たんぱく質：21.0g 脂質：14.9g
炭水化物：86.0g 食塩相当量：2.5g 野菜：約150g使用

① エネルギー量 567kcal

ごはんの量や揚げ物でカロリーが高くなりがちなお弁当。今回の健康応援弁当ではごはんの量を160g（お茶碗約1杯分）に抑えています。主菜は焼き物に、野菜を豊富に使うことにより、カロリーを控えました。もう少しカロリーダウンしたい方はごはんの量で調整できます。（ごはん100g=168kcal）

② 食塩相当量 2.5g

手作りのおかずを増やすことにより、塩分を調整しています。さらに、塩分を控えること＝まずくなる、ということのないようにダシや香味野菜、辛味などをうまく活用しながら塩分控えめでもおいしく召し上がられるような工夫をしています。（1日の目標は9g未満）

③ 野菜の使用量（きのこ、藻類含む）約150g

淡色野菜、緑黄色野菜、きのこ、海藻、加熱野菜、生野菜、それぞれにメリットがありますので、すべてをバランスよく含めています。使っている野菜の量は約150g。1日必要量の1/3以上が摂取できます。（1日の目標は350g以上）

④ 使用食材：20品目

彩り、栄養バランスを考慮した20種類の食材を入れることにより、栄養バランスが整ったお弁当にしています。

★一口につき、20回以上噛み、20分はかけて食べましょう！噛むことは消化液の分泌を促すとともに脳への刺激となり、物忘れ防止にもつながります。

★今食べているものが10年後のあなたの身体を作ります。日ごろの食生活も大切に。。

王滝ケータリングサービス：0263-85-0141



商品開発部
管理栄養士 木村 雅子