



喫茶ウトロ × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

きゅうり1本半

きゅうり1本半使っているため、これだけで約150gの野菜が摂取できます

おすすめポイント2

とろけるチーズ

たっぷりこしょうを効かせたとろけるチーズは、キュウリとの相性も抜群!!

おすすめポイント3

ライ麦入りパン

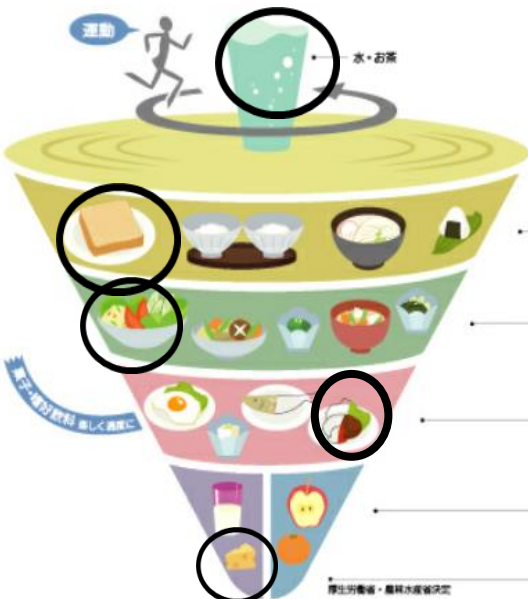
ライ麦の入った薄切りパンはサクッと香ばしく、ビタミンB群や食物繊維などが豊富です

キューカンバホットサンド

香りとコクのあるおいしい珈琲と一緒に

+ 人気のサラダ

野菜をたっぷり食べたい人はサラダを追加。季節によって食材が変わるサラダは彩りがきれいで目でも楽しめます



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 280g ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分: ご飯1杯、パン1枚、麺1束 1.5つ分: ご飯1杯、パン1枚、麺1束 2つ分: ご飯1杯、パン1枚、麺1束
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆類) 280g 野菜料理3皿程度	1つ分: 野菜料理、きのこ、海藻料理、豆類 2つ分: 野菜料理、きのこ、海藻料理、豆類
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆科) 280g 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1つ分: 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分: 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分: 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳だったら1本程度	1つ分: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム 2つ分: 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム
2 果物 280g みかんだったら2個程度	1つ分: みかん、りんご、バナナ、梨、桃、葡萄、いちご

上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいのか考える時の参考にしましょう。

※詳細については農林水産省のホームページをご覧ください。