



パン工房 **こんがり堂** × 管理栄養士
おすすめメニュー



おすすめポイント1

しっとり食パン

かみしめるほどうま味が感じられる耳、しっとり焼き上げられた自家製食パンは、幸せな気分になります。

おすすめポイント2

具がたっぷり

新鮮なシャキシャキ野菜と、卵スプレッド、ポテトサラダなどの具が楽しめ、良質なたんぱく質、ビタミン類が摂取できます。

おすすめポイント3

ホッとする味

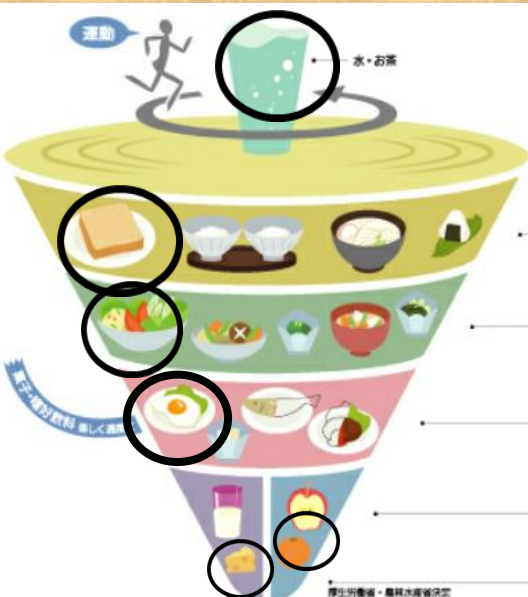
素材の味をいかして丁寧に作られたサンドイッチは、パンと食材がマッチして、おいしくいただけます。

スペシャルサンド

挽きたての香り高い珈琲と一緒に

クランベリーのベーグル

贅沢にたっぷり入ったクリームチーズと甘酸っぱいクランベリーは相性抜群。ラズベリーにはポリフェノールやビタミンCなどが豊富に含まれます。



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
<p>5-7 主食(ごはん、パン、麺) 280gV ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = コムギ(精白)1杯、玄米(炊き)1杯、餅(1つ)、うどん(1杯)、そば(1杯) 1.5つ分 = コムギ(精白)1杯、2つ分 = コムギ(精白)1杯、うどん1杯、そば1杯、スパゲッティ</p>
<p>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 280gV 野菜料理3皿程度</p>	<p>1つ分 = 鶏肉(ささみ) 鶏肉(もも)200g、煮たごぼう、煮た人参、ひじき(乾燥)、煮た大豆、煮た豆腐 2つ分 = 鶏肉(ささみ) 鶏肉(もも) 芋(煮)200g</p>
<p>3-5 主菜(肉、魚、卵) 280gV 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 肉類、魚類、豆腐料理、鶏肉(ささみ) 鶏肉(もも) 煮た大豆、煮た豆腐 2つ分 = 肉類、魚類、豆腐料理、鶏肉(ささみ) 鶏肉(もも) 煮た大豆、煮た豆腐 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮た大豆、煮た豆腐、鶏肉(ささみ) 鶏肉(もも) 煮た大豆</p>
<p>2 牛乳・乳製品 280gV 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳(200g)、ヨーグルト(100g)、スライスチーズ(1枚)、ソフトクリーム(1個)、牛乳(1本) 2つ分 = 牛乳(1本)</p>
<p>2 果物 280gV みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = かんきつ類(1個)、りんご(1個)、バナナ(1本)、葡萄(1串)、いちご(1箱)、りんご(1個)</p>

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。