



イーサン食堂 × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

野菜200g以上

カナー(青菜)とスープの大根、かぼちゃを合わせると200g以上の野菜が入っており、不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルが摂取できます。

おすすめポイント2

本場のタイ料理

香辛料、香味野菜、ハーブを組み合わせた多彩な味付けでごはんが進みます。



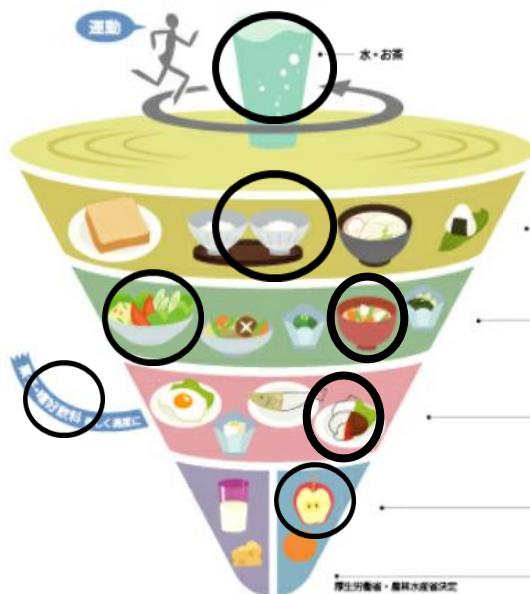
カリカリチャーシューと カナー炒めご飯

ごはんが進む、青菜の緑が鮮やかな逸品

おすすめポイント3

手作りタイのお汁粉

かぼちゃ、紫芋、里芋を白玉粉で練って作ったお汁粉です。ほっくりと甘いココナッツミルクは、幸せな気持ちにしてくれます。



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
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 200V ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = コシヒカリ1杯、食パン1片、うどん1杯、ロールパン2個 1.5つ分 = コシヒカリ1杯、うどん1杯、食パン1片、ロールパン1個
5.6 副菜(野菜、きのこ、豆) 200V 野菜料理1皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、ほうろく200g、鶏肉100g、豆苗100g、わかめ100g、わかめ100g、わかめ100g 2つ分 = ほうろく炒め、ほうろく200g、鶏肉100g、豆苗100g、わかめ100g、わかめ100g
3.5 主菜(肉、魚、卵) 200V 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、卵、豆腐、鶏肉、豆腐、鶏肉、豆腐 2つ分 = 鶏肉、卵、豆腐、鶏肉、豆腐、鶏肉、豆腐 3つ分 = ハム・ソーセージ、鶏肉、豆腐、鶏肉、豆腐、鶏肉、豆腐
2 牛乳・乳製品 200V 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g 2つ分 = 牛乳400ml
2 果物 200V みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、水切りヨーグルト100g、ヨーグルト100g

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。