



シナモンガーテン×管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

レンズ豆のカレー

鉄分が豊富なレンズ豆が含まれるため、貧血気味の方にもおすすめ。食感も◎。

おすすめポイント2

彩りキレイな野菜

様々な野菜を使ったおかずは、満足度大♪ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取できます。

おすすめポイント3

多様な味付け

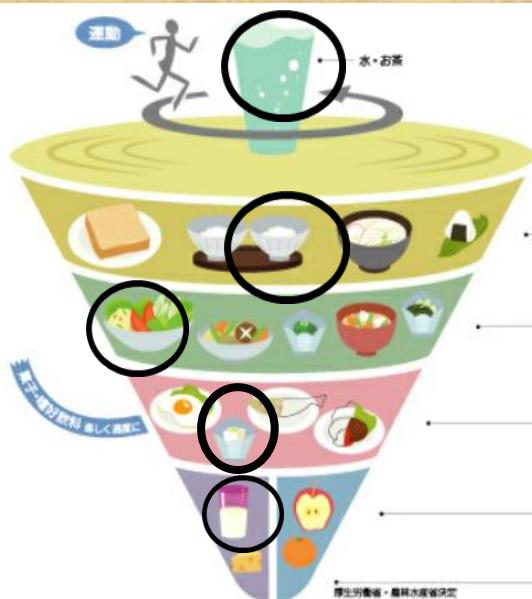
酸味、辛味、甘みなど様々な味付けのおかずを、数種類のカレーと混ぜて食べるスタイルは毎回新しい発見が！

スリランカstyleワンプレート

スパイスの効いた本格的な一皿

スリランカ式ミルクティー

シナモンがフワッと香る甘いミルクティーで不足しがちなカルシウムを補給



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) 280kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5分 = ごはん1杯、お茶1杯、お菓子1杯 1.5分 = ごはん1杯、お茶1杯、お菓子1杯、スリランカ式ミルクティー
5-6 副菜(野菜、きのこ) 280kcal 野菜料理3品程度	1.5分 = 野菜料理1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品 2.5分 = 野菜料理1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品
3-5 主菜(肉、魚、卵) 280kcal 肉・魚・大豆料理から3品程度	1.5分 = 肉1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品 3.5分 = 肉1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品
2 牛乳・乳製品 280kcal 牛乳だったら1本程度	1.5分 = 牛乳1杯、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品 2.5分 = 牛乳1杯、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品
2 果物 280kcal みかんだったら2個程度	1.5分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品 1.5分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品

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。