



おすすめメニュー



おすすめポイント1

味つけ

だし汁のうま味を効かせ、旬の食材を使用し、素材の味を生かした豊かな味つけは、毎日食べても飽きません。

おすすめポイント2

栄養と安心・安全

栄養素のバランスがいいのはもちろん、魚や肉の骨、野菜の繊維にも配慮があります。同時に咀嚼力低下を防ぐため、食感や切り方にも工夫があります。

おすすめポイント3

見守る気持ち

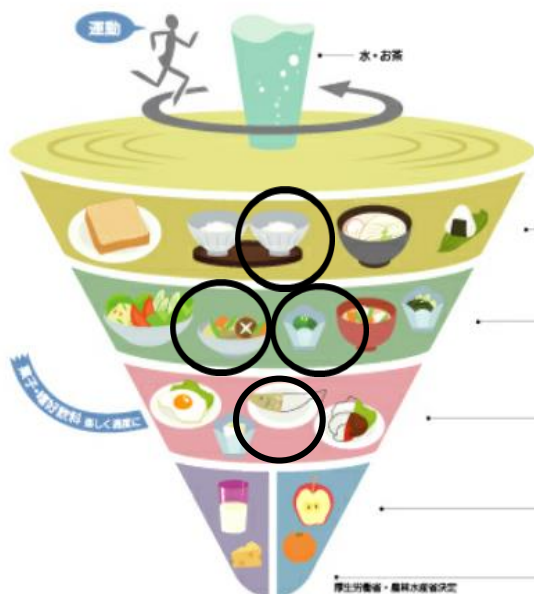
お弁当は手渡しが基本で、「今日も元気かな」という気持ちが感じられます。

やさしさあふれるお弁当

届くのが楽しみになる、その一食で人とつながる

おかゆ・刻み食

少し食べることに不安がある方も大丈夫。
全がゆ～3分がゆ、刻み食の対応もあります。



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: ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯 1.5つ分: ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、カレーライス
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 280g 野菜料理3皿程度	1つ分: ほうろく炒め、わかめとわかめのお味噌汁、煮たごぼう、ほうろく炒め、煮たごぼう、ほうろく炒め、わかめとわかめのお味噌汁 2つ分: ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め
3-5 主菜(肉、魚、卵) 280g 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1つ分: 肉、卵、肉、卵、肉、卵 2つ分: 肉、卵、肉、卵、肉、卵 3つ分: ハンバーグステーキ、肉、卵、肉、卵、肉、卵
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳だったら1本程度	1つ分: 牛乳200ml、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分: 牛乳1本
2 果物 280g 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、りんご1個、りんご1個、りんご1個

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。