やまと食の応援団　大和市

Cafe ふらっと✕管理栄養士 おすすめメニュー

おすすめポイント1

旬の野菜

旬の食材を取り入れた献立が日替わりで食べられます。野菜料理2品だけでなく、汁物にも野菜が入っていて、1食で野菜がしっかり摂取できます。

おすすめポイント2

一汁三菜

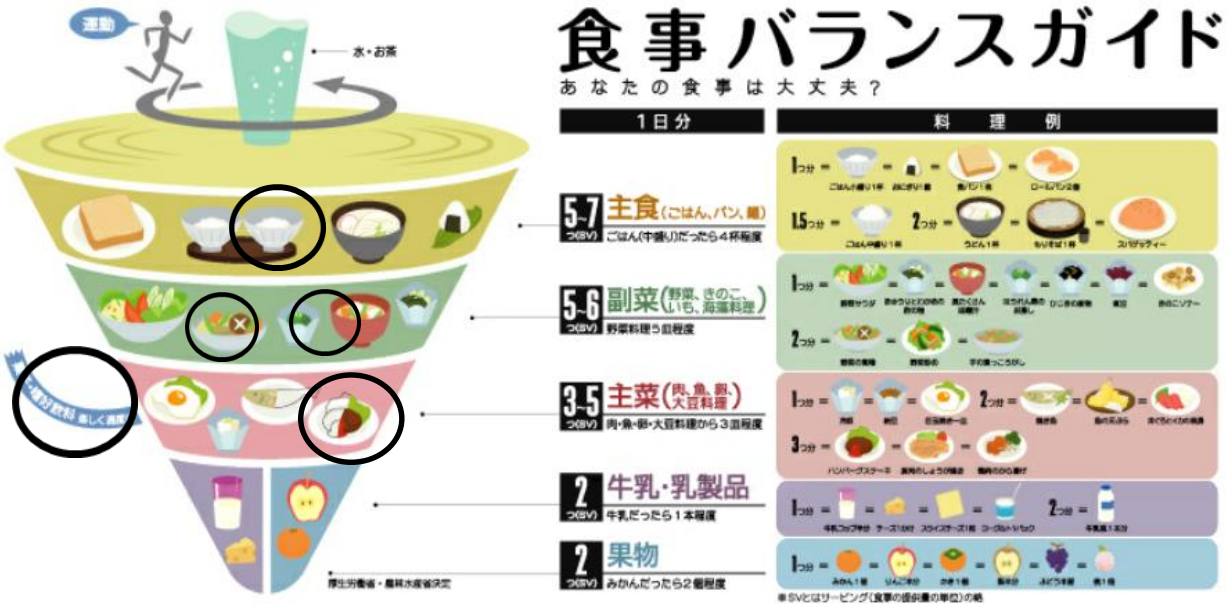
和食の基本と言われる一汁三菜は、ごはんに汁物、おかず3品（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のことで、栄養バランスのとれた理想的な献立です。

一汁三菜のランチ

旬の食材を取り入れた、食数限定ランチ

＋挽きたて珈琲
＋手作りシフォンケーキ

手作りシフォンケーキは、素朴な味わい。



上のおすすめメニューで
〇印部分が摂取できます。
1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよ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。