



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、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。

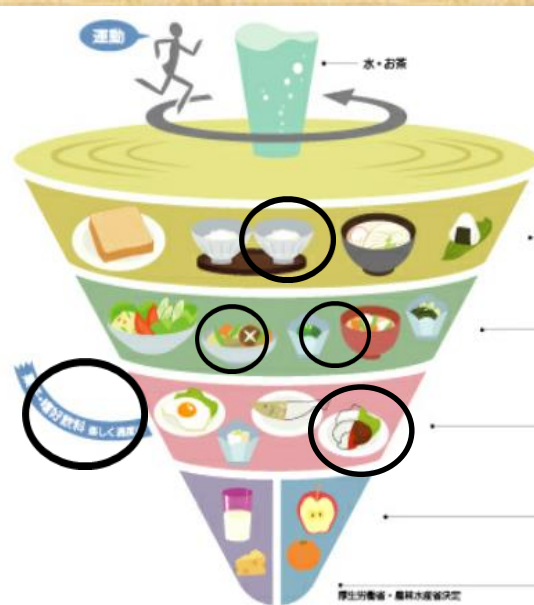
一汁三菜のランチ

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。



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) 280kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺1碗 1.5杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺1碗 2杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺1碗
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆類) 280kcal 野菜料理2品程度	1杯 = ほうれん草、もやし、ごぼう、豆類、きのこ、海藻類、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2杯 = ほうれん草、もやし、ごぼう、豆類、きのこ、海藻類、わかめ、わかめ
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 280kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1杯 = 肉、魚、卵、大豆料理から3品程度 2杯 = 肉、魚、卵、大豆料理から3品程度 3杯 = 肉、魚、卵、大豆料理から3品程度
2 牛乳・乳製品 280kcal 牛乳だったら1本程度	1杯 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、ソフトクリーム1杯、アイス1杯、プリン1杯 2杯 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、ソフトクリーム1杯、アイス1杯、プリン1杯
2 果物 280kcal みかんだったら2個程度	1杯 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、桃1個、ぶどう1房、いちご1房

※5kcalはサービング(食事の提供量の単位)の概

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。