



珍満 × 管理栄養士 おすすめメニュー



国産豚のホルモンミックス

ヘルシーなホルモンを野菜と一緒に食べて疲労回復&免疫力↑
新鮮な生ホルモンはレバーを筆頭に様々な部位を食べることで、貧血予防に効果的なヘム鉄だけでなく、たんぱく質、ビタミンB12、B6、葉酸などが摂取できます。炭火で香ばしく焼き上げて。



おすすめポイントセカンドメニュー

栄養素の宝庫であるアボカドを使った料理や、新鮮な彩りサラダ、野菜の七輪炙り焼きと一緒に頼めば、栄養素の吸収もよくなります。大和市内産のライスも魅力的。

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、餅(1/2)、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、3分豆パン1個 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、3分豆パン1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 280g 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お肉(鶏、豚、牛)の肉、魚(白身、赤身)、豆腐、煮干し、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め、野菜炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 280g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 280g 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
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、梨1個、葡萄1房、いちご1房、オレンジ1個、りんご1個

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。
上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。

※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。

