

**Take Out**  
お持ち帰り

やまと食の応援団  
カフェ  
レストラン



大和市

デリス × 管理栄養士  
おすすめメニュー



**おすすめポイント1**  
**ヘルシー肉料理**  
ポークの野菜巻きは、国産のもち豚を使用し、野菜たっぷりの一品。コクのあるソースと絶妙な相性です。

**おすすめポイント2**  
**プロが作るサラダ**  
食材本来の味を引き出した、しっとりしたクルディッティサラダは、やみつきになる食感。野菜100g以上、たっぷりいただきます。

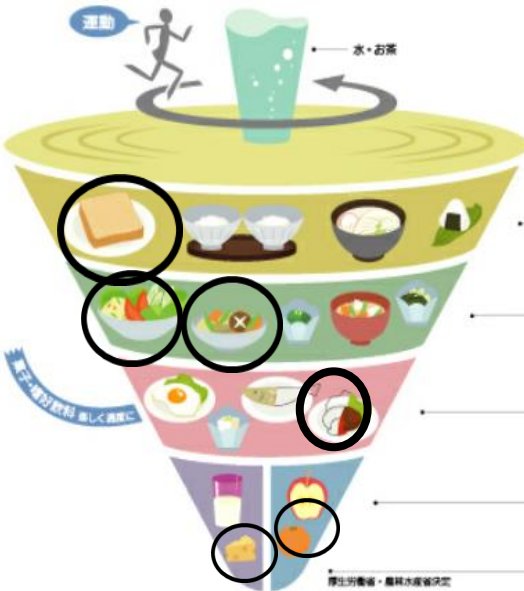
日替わりお肉メニュー

たまには、おうちでごほうびランチを



+クルディッティサラダ  
+フルーツタルト

やわらかなスフレ生地の上にヨーグルトのムースを重ねたタルトは、フルーツがゼリーでコーティングされ、あっさりとした甘さです。



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
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 280gV ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5分: コムギ(精米)1杯、玄米(炊き)1杯、雑穀(炊き)1杯、餅(炊き)1杯 1.5分: コムギ(精米)1杯、玄米(炊き)1杯、餅(炊き)1杯、雑穀(炊き)1杯
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 280gV 野菜料理3皿程度	1.5分: ほうれん草(炒め)、もやし(炒め)、ごぼう(炒め)、きのこ(炒め)、わかめ(湯割)、わかめ(湯割)、わかめ(湯割) 2.5分: ほうれん草(炒め)、もやし(炒め)、ごぼう(炒め)、きのこ(炒め)、わかめ(湯割)、わかめ(湯割)
<b>3-5 主菜</b> (肉・魚・卵) 280gV 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1.5分: 鶏肉(炒め)、豚肉(炒め)、牛肉(炒め)、魚(焼)、魚(焼)、魚(焼)、卵(炒め) 2.5分: 鶏肉(炒め)、豚肉(炒め)、牛肉(炒め)、魚(焼)、魚(焼)、魚(焼)、卵(炒め)
<b>2 牛乳・乳製品</b> 280gV 牛乳だったら1本程度	1.5分: パウダー(全乳)、液体(全乳)、ヨーグルト(全乳)、ヨーグルト(全乳) 2.5分: パウダー(全乳)、液体(全乳)、ヨーグルト(全乳)、ヨーグルト(全乳)
<b>2 果物</b> 280gV みかんだったら2個程度	1.5分: みかん(1個)、りんご(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分) 1.5分: みかん(1個)、りんご(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分)、バナナ(半分)

※50g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。