



ぐるっと × 管理栄養士 おすすめメニュー



タイ風鶏バジル炒めごはん

海鮮居酒屋でいただく、野菜たっぷり鶏料理



おすすめポイント1

多様な食材

海鮮料理が美味しいのはもちろんのこと、鶏肉を使った料理もおすすめ。食品数が約15種類と多く、様々な栄養素が摂取できます。

おすすめポイント2

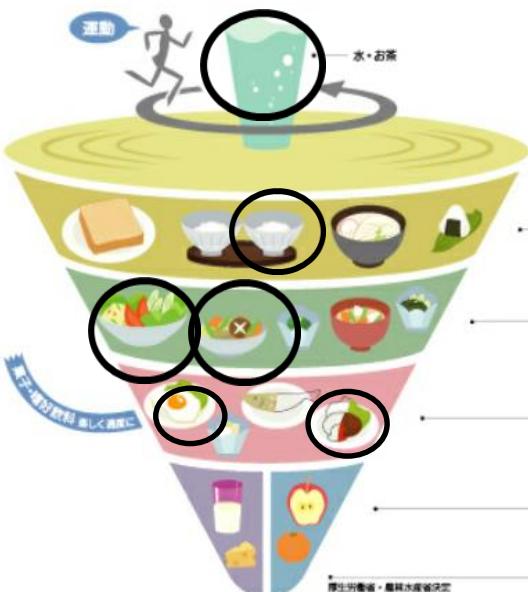
とろとろ半熟卵

ほぼ完全栄養食品と言われる卵ですが、半熟卵は消化吸収が良いのも◎。バジル炒めとからめるとおいしさがアップします。

おすすめポイント2

日替わりみそ汁

店主自ら市場で仕入れた新鮮な食材で作ったみそ汁は、だしが効いて、コクのある味わいです。



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
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杯分: ごはん(中盛り)1杯、雑穀ごはん、餅(ゆめしぼり)、おにぎり(中盛り) 1.5杯分: ごはん(小盛り)1杯、2杯分: ごはん(小盛り)1杯、おにぎり(小盛り)1杯、炊きたて(小盛り)
5-6 副菜 (野菜、きのこ、豆腐、海藻料理) 280kcal 野菜料理3皿程度	1杯分: 味噌汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ 2杯分: 味噌汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 280kcal 肉・魚・大豆料理から3皿程度	1杯分: 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 2杯分: 肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理、肉、魚、卵、大豆料理 3杯分: 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 280kcal 牛乳だったら1本程度	1杯分: 牛乳(常温)、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス(小盛り) 2杯分: 牛乳(常温)
2 果物 280kcal みかんだったら2個程度	1杯分: みかん1個、りんご(小盛り)、バナナ、梨、りんご(小盛り)、りんご(小盛り)

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。