

Take Out
お持ち帰り

やまと食の応援団



大和市

シロクマ食堂×管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

多様な味と食感

食材本来の味を活かした素朴な味付け。切り方や調理法によって様々な食感が楽しめます。日によって食材や料理が変わるため「今日のメニューは何かな」とわくわく感があります。

おすすめポイント2

栄養と安心・安全

バランスがいいのはもちろん、揚げ物や詰める作業は直前にする、環境にやさしい素材の弁当箱を使うなど、食の安全と環境にも気を配っています。

シロクマ食堂の日替わり弁当

元、給食調理員が作る、体と環境にやさしいバランス弁当



色とりどり野菜サラダ

野菜不足の人におすすめ野菜たっぷりサラダ

バナナマフィン

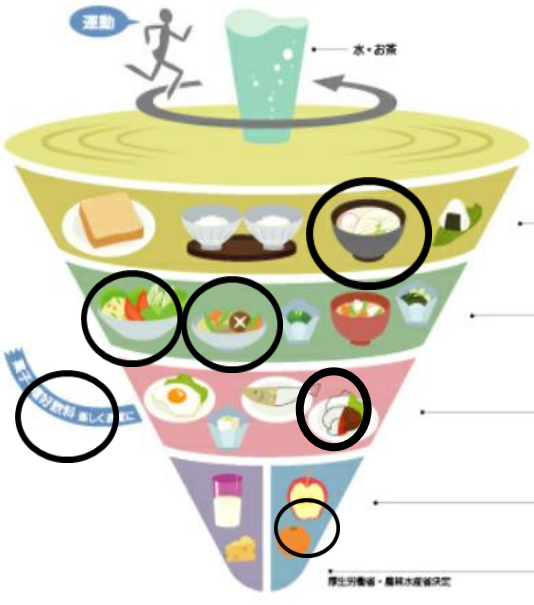
発酵バターを使ったマフィンも、その日によって様々な種類がいただけます。



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) <small>280kcal</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5杯 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、パン1枚、うどん1杯 2.0杯 = ごはん(中盛り)1杯、パン2枚、うどん1杯、おにぎり1個
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) <small>280kcal</small> 野菜料理3皿程度	1.5杯 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、煮物、お味噌汁、わかめスープ、漬物 2.0杯 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、煮物、お味噌汁、わかめスープ、漬物
3-5 主菜(肉、魚、卵) <small>280kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1.5杯 = 肉、卵、魚、大豆料理 2.0杯 = 肉、卵、魚、大豆料理 3.0杯 = 肉、卵、魚、大豆料理
2 牛乳・乳製品 <small>280kcal</small> 牛乳だったら1本程度	1.5杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、お豆腐、お味噌汁 2.0杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、お豆腐、お味噌汁
2 果物 <small>280kcal</small> みかんだったら2個程度	1.0杯 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、オレンジ



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。