

Take Out
お持ち帰り

やまと食の応援団
THE HUMMING SPOON
おすすめメニュー



大和市

管理栄養士



おすすめポイント1

豊富な栄養素

幅広い食材が使われているため、たんぱく質を中心にビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれます。
自家製ピクルスのクエン酸は疲労回復効果も。

おすすめポイント2

目玉焼き

人間の体内では作れない8種類の必須アミノ酸全てがバランスよく含まれている卵は、ほぼ完全栄養食品と言われ、毎日食べたい食品です。
ガパオと一緒に食べると◎。

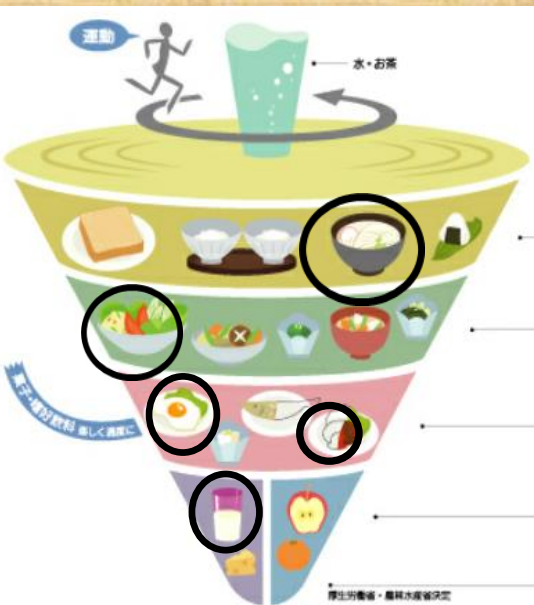
人気のガパオライス弁当

スパイスの香りが食欲をそそります。フレイル予防にも◎。



+カフェラテ

イタリア製のエスプレッソマシーンで淹れたオリジナルブレンドは、深煎りで牛乳との相性抜群。
不足しがちなカルシウムも補えます。



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) 280V) 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束 1.5杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺1束 2杯 = ごはん1杯、パン2枚、麺1束
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆類) 280V) 野菜料理3皿程度	1杯 = 野菜料理、きのこ料理、海藻料理、豆類料理 2杯 = 野菜料理、きのこ料理、海藻料理、豆類料理
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 280V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1杯 = 肉料理、魚料理、卵料理 2杯 = 肉料理、魚料理、卵料理 3杯 = 肉料理、魚料理、卵料理
2 牛乳・乳製品 280V) 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 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
2 果物 280V) 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、葡萄1房、いちご1房

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。