

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◎。

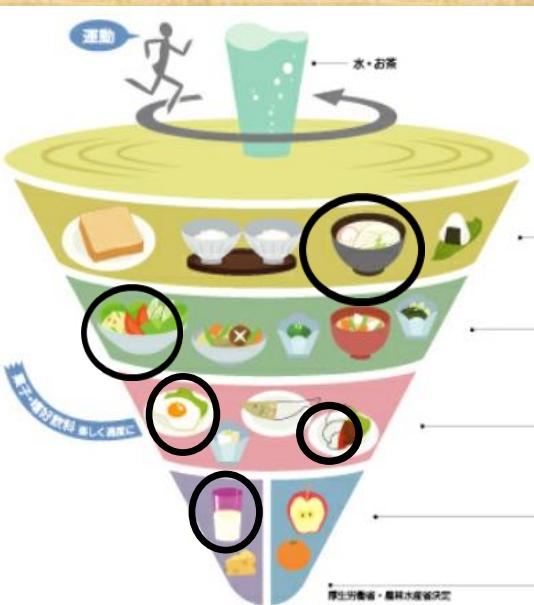
人気のガパオライス弁当

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	1.5杯 = ごはん1杯、おにぎり1個、パン1枚、うどん1杯 1.5杯 = ごはん1杯、パン1枚、うどん1杯、おにぎり1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆類) 280V) 野菜料理3品程度	1.5杯 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、きのこのお炒め物、わかめのお味噌汁、煮豆 2.5杯 = 野菜炒め、お豆腐、手羽先のお味噌汁
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 280V) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1.5杯 = 肉、卵、魚料理1品、お豆腐料理1品、大豆料理1品 3杯 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、お豆腐料理1品
2 牛乳・乳製品 280V) 牛乳だったら1本程度	1.5杯 = 牛乳200ml、ヨーグルト100g、ソフトクリーム1個、アイス1杯 2.5杯 = 牛乳1本
2 果物 280V) みかんだったら2個程度	1.5杯 = かんきつ類1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、JASのりんご、いちじく

※80Vはサービング(食事の提供量の単位)の略

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。