



BISTROT La Table **X** 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

鴨肉×低温調理

コンフィとは、オイル漬けした肉を低温でじっくり焼き上げるフランスの伝統的な調理法。肉のうま味を逃がさず、香り良く、皮目はパリッ、中はジューシーな味わいです。

おすすめポイント2

豊富な栄養素

鴨肉は鉄分やビタミンB1、B2、コレステロールバランスを整える不飽和脂肪酸を多く含み、貧血や脂質異常症改善につながりヘルシーです。

フランス産鴨肉のコンフィ

一度は食べてみたい、伝統的飼育法で育てられたシャランの鴨肉

+グリーンサラダ&バケット

10種類の野菜を使用した、
見ているだけで楽しくなる美しいサラダ。



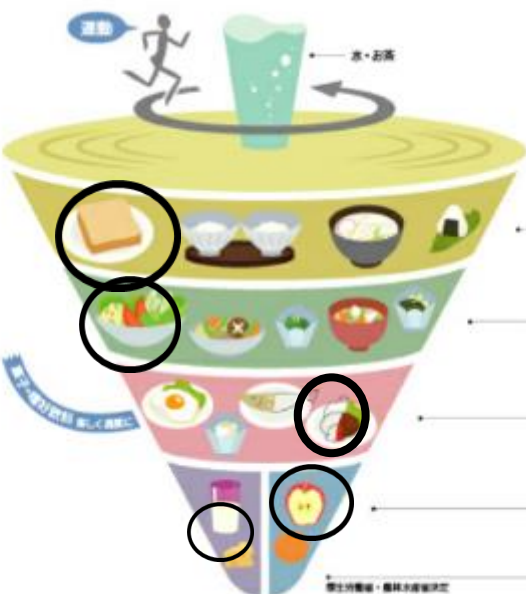
パティシエ特製ケーキ

予算に合わせて季節のフルーツを盛り付けてくれるケーキ。
特別な日の定番にしたいくなります。



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) 200g ごはん(中盛り)1杯または4杯程度	1杯 = 200g 炊きたてごはん、200g 焼きうどん、200g 焼きそば 1杯 = 200g 焼きうどん、200g 焼きそば、200g 焼きそば
5.6 副菜(野菜、海藻類) 200g 野菜料理3品程度	1杯 = 100g ほうれん草のソテー、100g 人参のソテー、100g きのこ炒め、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー 2杯 = 100g ほうれん草のソテー、100g 人参のソテー、100g きのこ炒め、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー
3.5 主菜(肉、魚、卵) 200g 肉・魚・卵1品または大豆料理から3品程度	1杯 = 100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー 2杯 = 100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー、100g 鶏肉のソテー、100g 豚肉のソテー、100g 牛肉のソテー
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳1杯または1本程度	1杯 = 200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳 2杯 = 200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳、200g 牛乳
2 果物 200g みかん1個または2個程度	1杯 = 100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん 2杯 = 100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん、100g みかん

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
べたらよ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。