



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

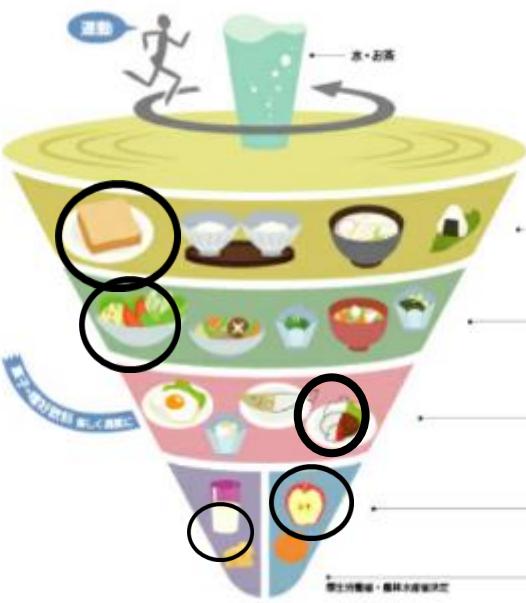
予算に合わせて季節のフルーツを盛り付けてくれるケーキ。
特別な日の定番にしたいくなります。



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)に合わせた4種類	1皿 = 200g 炊きたてのご飯、200g パン、200g 中華麺、200g うどん、200g 蕎麦、200g 小麦粉を主成分とする麺類
5.6 副菜(野菜、海藻類) 200g 野菜類3品程度	1皿 = 野菜類(生野菜、煮野菜、焼野菜、揚げ野菜、漬物、干し野菜、冷凍野菜、缶詰野菜、海藻類) 200g程度
3.5 主菜(肉、魚、卵) 200g 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1皿 = 肉類(鶏肉、豚肉、牛肉、加工肉類) 200g程度、魚類(魚、加工品) 200g程度、卵類(卵) 200g程度、大豆料理(大豆、大豆加工品) 200g程度
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳だったら1本程度	1皿 = 牛乳(常温、低温) 200g程度、ヨーグルト(常温、低温) 200g程度、乳製品(チーズ、バター) 200g程度
2 果物 200g みかんだったら1個程度	1皿 = 果物(りんご、みかん、バナナ、葡萄、梨、桃、いちご、ブルーベリー、キウイフルーツ、柿、干し果物) 200g程度



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。