



宝永飯店 × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

5種類の野菜

ニラ、もやし、長ねぎ、にんじん、キャベツの5種類、きくらげを加えて計400g使用。
テイクアウトでご家族で召し上がるのも◎。一皿で野菜不足を解消できます。

おすすめポイント2

栄養素の宝庫 レバー

レバーには、貧血予防に効果的なヘム鉄だけでなく、たんぱく質、ビタミンB12、B6、葉酸が豊富です。家庭では調理しにくいレバーをプロの味で楽しめます。
ニラに含まれる香り成分アリシンは、糖質の代謝を助けるため、疲労回復につながります。

たっぷり野菜のニラレバ炒め

不足しがちな野菜を補える。ご飯と一緒にどうぞ。



自家製餃子

1つ1つ丁寧に手作業で作る本格的な餃子。
キャベツや長ネギ等は、ひき肉と半々で使用しており、野菜もしっかりとれます。
おうちごはんプラス1品にもおすすめです。



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) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ローソクうどん 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、3分うどん
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、お豆腐の味噌汁、鶏ひき肉、肉じゃが、白ごま味噌汁、煮豆、おから豆腐 2つ分 = 野菜の味噌汁、お豆腐、芋の味噌汁
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、大豆料理、お豆腐、肉じゃが、おから豆腐、お豆腐の味噌汁 2つ分 = 肉、魚、大豆料理、お豆腐、肉じゃが、おから豆腐、お豆腐の味噌汁
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、牛乳、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、オレンジ、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご

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。
上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。
※2~3人で召し上がった場合。
※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。

