やまと食の応援団　大和市

おでんバル 楽 × 管理栄養士
おすすめメニュー

おすすめポイント1

多彩な食材

様々な栄養素が、健康的な食生活を支えてくれます。

おすすめポイント2

旬の野菜たっぷり

契約農家から仕入れた新鮮野菜は、農薬や化学肥料に頼らない安心食材。素材の味を生かした味付けで、不足しがちな食物繊維が補えます。

おすすめポイント3

発酵調味料

自家製の発酵調味料は、旨みとコクが凝縮されています。特に酢には疲労回復効果があり、うす味でも美味しくいただけます。

カラダおもいの楽ランチ

眺めて楽しい器とともに、くつろぎの時間を

＋季節に合わせた和スイーツ

北海道産の小豆を使用した餡、
西京みそやハ丁みそを使用した京風和ティラミス、
米粉を使用したシフォンケーキなどが楽しめます。

上のおすすめメニューで
〇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。