

話題爆発

一元氣を作る健康レシピ



元気な暮らしのお手伝い
体にやさしいメニューです

成人病や生活習慣病、ダイエットやメタボ対策など
日頃から気になっている方も多いはずですよ



せっかくの楽しい食事

「カロリー計算、塩分量、たんぱく質等の調整」から解放
安心して一お任せください



* ヘルシーランチ (525)



- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・鯖のんにく醤油焼き
- ・茄子の味噌かけ
- ・豆腐のおかか炒め

カロリー	430kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	9.3g
炭水化物	64.1g
塩分	2.7g

5つの特徴

- * メタボを考える600kcal以下
- * 高血圧予防塩分3g以下
- * 野菜たっぷりバランスのとれたメニュー
- * 三大栄養素の表示

ヘルシーカード



* ヘルシーランチ姉妹メニュー

配食 (630)
自宅までお届けします



悠々ランチ (630)
自宅までお届けします



介護食 (525)
施設専用

