

おいしい
ヘルシー!

健康ごはん

10月
2022

毎日の健康づくりに、ビタミン・ミネラルが豊富な「野菜」と
筋肉をつくる「たんぱく質」を食べましょう!



秋の彩り野菜をメインに、チキン&グラタンを添えたワンプレート

デリシャス&サラダプレート



- 季節のたっぷりサラダ レモンソース付き
(野菜の内容は時期により変わります。)
- ホワイトグラタン
(きのこ&オートミール入りトマトソースグラタン)
- ハーブチキン
- ひじきの煮物
- さつまいも甘露煮

527 kcal

1,250円(税込)



1日に必要な
野菜の1/2

約175g
が摂れる



まろやかなマスタード風味のチキンを中心にしたワンプレート

ヘルシー&パワフルプレート



1日に必要な
たんぱく質の1/3
約20g
が摂れる

- 鶏むね肉のまろやか炒め
- 季節のヘルシーサラダ レモンソース付き
(野菜の内容は時期により変わります)
- 温玉
- ご飯
(特小・小・中・大からお選びいただけます)
- みそ汁

1,055 kcal

1,150円(税込)

うるおい館 荻野副支配人

色々な野菜を楽しめるサラダと、トマトディジョンマスタードのまろやかな酸味のおかげで、玉ねぎの甘みと鶏肉の旨味を感じられる一品です!

野菜はビタミン、ミネラルなど栄養価が豊富。鶏肉は疲労回復効果と抗酸化作用があります。
食事における健康は短期間で効果が期待できるものではありません。毎日のバランスの良い食事と適度な運動を心掛けて健康な体を作りましょう。

