

500kcal



“お手軽” 組み合わせメニュー

パターン  
③

ずばい! 海そうと組み合わせて  
食物繊維とミネラルアップ!



●塩おむすび



●蒸し鶏とひじきサラダ



●ファミチキ

253 kcal

揚げ物は  
カロリーが高め!  
1日1つままでに  
しましょう

156 kcal

鶏つくね (軟骨入りタレ) に変更  
すると約 100kcal 減できます!



商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
塩おむすび	196	84
蒸し鶏とひじきサラダ	105	184
ファミチキ	253	167
合計	554	435

パターン  
④



●鶏五目ごはん

おでんの代わりにサラダを  
チョイスするとカロリー減!



●おでん大根



●おでん昆布



●おでん焼きちくわ



●野菜ミックス  
カップサラダ  
17kcal



●レタス  
カップサラダ  
18kcal



●大根ミックス  
カップサラダ  
20kcal

商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
鶏五目ごはん	434	276
おでん大根	8	75
おでん昆布	13	70
おでん焼きちくわ	45	98
合計	500	519

ヒント①

野菜の1食の適量(120g)は  
生野菜なら「両手1杯分」  
温野菜なら「片手1杯分」  
が目安になります。

ヒント②

野菜カップサラダは  
1食の1/2量です。  
不足分は前後の食事  
で補いましょう。