

500kcal



“お手軽” 組合みわせメニュー

パターン ①

● ツナエッグ



**注意**

サンドイッチはタンパク質や野菜が不足しがちです。チキンや具沢山スープで補いましょう。

● 1/2 日分の野菜が摂れるスープ



● スパイシーチキン



野菜を増やすなら

● シャキシャキレタス  
237kcal



商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
ツナエッグ	259	184
1/2 日分の野菜がとれるスープ	83	369
スパイシーチキン	198	135
合計	540	688

パターン ②



● いなり寿司 (3 個入り)



● 半熟玉子と蒸し鶏のサラダ



● ノンオイルドレッシング (青じそ)



● コーンポタージュ

商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
いなり寿司 (3 個入り)	293	195
半熟玉子と蒸し鶏のサラダ	102	276
ノンオイルドレッシング (青じそ)	25	19
コーンポタージュ	72	162
合計	492	652

スープを「飲むヨーグルト」へ変更するとカルシウムアップ!



甘いものが欲しい時に  
チョイス

● ブルーベリーヨーグルト  
136kcal

※商品情報は 2017 年 12 月現在のものです。  
※価格は税抜き表示です。



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。