

# 骨活・筋活弁当 おしながき

※仕入れによって内容が変わることがございます

サラダ  
19 kcal

しらすと水菜のサラダ

ドレッシング  
8.5 kcal

人参と玉ねぎの  
ドレッシング

47 kcal

厚揚げ豆腐

奥久慈卵で作る  
梅入り  
タルタルソース

デザート  
63 kcal

寒天で作る  
ミルクプリン  
パイナップル添え  
かぼちゃの種

4 kcal

小松菜の  
おひたし

温野菜  
27 kcal

マッシュ  
ポテト

海藻  
29 kcal

ひじきとツナ  
赤インゲン豆  
の煮物

魚料理  
126 kcal

魚の  
トマトソース煮  
(40g)

酢の物  
8 kcal

大根の  
レモン漬

肉料理  
153 kcal

とりむね肉と  
豆腐のハンバーグ(100g)  
～粒マスタードソース～

ごはん  
252 kcal

茨城町の有機コシヒカリを使用  
白米・玄米もち米  
黒米・赤米・白ゴマ

五穀米(150g)

スープ  
25 kcal  
塩分0.7g

自家製ブイヨンで作る  
白菜と生姜のスープ  
(100g)

## <参考値>

エネルギー	843 kcal
蛋白質	36.4 g
脂質	31.6 g
糖質	98.8 g
食物繊維	10.5 g
塩分	3.7 g
野菜	193 g

健康を保つためにはバランス良くきちんと食べることです。  
五大栄養素に加え、食物繊維+フィトケミカルを意識して多品目の食材を使用し、様々な栄養素をとっていきましょう。

健康的な食事を  
提案したい!

## 水戸中央病院 健診センター百合が丘



今回のテーマは、いつまでも若々しくいるために!

**骨力・筋力アップを目指したお弁当!**

健康長寿にはまず家体の土台となる骨力・筋力が必要です。  
骨密度をアップさせるにはカルシウム、ビタミンDが必要で、筋力アップには良質なたんぱく質が必要です。  
何もしないと日々衰えていく身体を、少しでも活力アップさせるために、是非おすすめのメニューです。

健康的な料理を  
提供したい!



体にやさしい西洋料理

## Restaurant Aoyama



現代の偏った食事の事を想い、この多品目のお弁当を考えました。  
特徴としては、野菜をたくさん使いなおかつドクターの意見を取り入れ、免疫力に貢献できるようなメニューにしました。  
砂糖の代わりに野菜(玉ねぎなど)の甘さを利用、油も極力使用しない調理法で作ります。  
全てのメニューに高い栄養価があるよう、ドレッシング・ソースも野菜を使用し、ストレスなく自然と食物繊維がとれるように意識しています。カロリーを控えている方はご飯を、塩分を控えている方はスープの量で調整ができます。

- ①カメラを立ち上げる
- ②下のQRコードを読み込み、登録する



いいね!  
Facebook



フォローする  
Instagram



お気に入りに  
追加など

Homepage  
(予約フォームあり)

