

じょうづる亭弁当 幕の内しょうが御膳

冬の根菜と生姜でからだもこころもあったか弁当

大学芋

(茨城県産さつまいも使用)

ほうれん草の白和え

秋刀魚の煮付

2種のごはん

(ごま、生姜の混ぜご飯)

玉子焼き

ミニトマト

鶏の唐揚げ

煮物

(椎茸、大根、人参、高野豆腐、蒟蒻)

価格

600円 (参考税込価格)

【栄養価】

エネルギー：579kcal、たんぱく質：19.4g、脂質：12.7g、炭水化物：100.2g、食塩相当量：3.3g

〈フレイル予防に不可欠、“いろいろ”なたんぱく質〉

「動物性たんぱく質」

肉・魚・卵・乳製品の動物から成るたんぱく質を指します。体内では作れない良質なたんぱく質を豊富に含み、吸収率が高く筋肉や血液などの材料になりやすいことが特徴です。



「植物性たんぱく質」

主に大豆などの植物から成るたんぱく質を指します。脂質が少なくヘルシーで、食物繊維やミネラルも一緒に摂れます。動物性より吸収率は劣りますが他の食品と組み合わせて食べると良いです。

