



麵処・酒の肴
さかみ

タニタ食堂
メニュー提供店

1

2017年
日替り定食
月 830円(税込)

500kcalのまんぷく定食

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6



524kcal 塩分2.2g
豚肉の南部焼き

元旦 振替

9	10	11	12	13
---	----	----	----	----

成人の日



487kcal 塩分1.8g
オクラとナスの
肉みそ炒め



512kcal 塩分2.5g
鶏肉の
ピーナッツバター焼き



496kcal 塩分2.7g
厚揚げとピリ辛
きのこあんかけ



565kcal 塩分2.6g
ささみの
ほうれん草ソース

16	17	18	19	20
----	----	----	----	----

499kcal 塩分2.8g
さわらの梅蒸し



583kcal 塩分2.9g
鶏肉とピーナッツの
炒め物



418kcal 塩分2.6g
鮭の野菜ソース



428kcal 塩分3.0g
タンダリーチキン



455kcal 塩分2.2g
豆腐つくねバーグ

23	24	25	26	27
----	----	----	----	----

428kcal 塩分2.4g
チキンの
オリーブオイル焼き



489kcal 塩分2.9g
いかと豚肉の
味噌だれ炒め定食



568kcal 塩分2.8g
ぶりの照り焼き



489kcal 塩分2.7g
鶏肉のしそ焼き



508kcal 塩分2.4g
アスパラと豚肉の
オイスターソース炒め

30	31
----	----

377kcal 塩分2.7g
ささみの照り焼き
オニオンソース



551kcal 塩分2.2g
さわらの竜田揚げ
サラダ風

タニタ食堂
5つのルール

味付けにこだわっています。
出汁の味や素材そのものの「おいしさ」を感じていただくため、旬のおいしい食材を使い薄めの味付けにしています。
塩分量は1食約3gです。

野菜をたっぷり使っています。
厚生労働省が示している1日の野菜摂取量の目標は350gです。タニタ食堂は1定食に付き約200g前後の野菜を使用していますので、日頃の野菜不足を補えます。

噛みごたえを残した調理をしています。
自然に咀嚼回数が増えるよう、野菜を大きめにカットし、火を通しすぎない調理をすることで、噛みごたえを残した硬さにしています。

盛り付けにこだわっています。
野菜をたくさんつかうことで見た目の満足度もアップして、色どりや季節感を感じながら目で見ることでも満腹につながります。

ご飯は1膳100gを目安に
タニタ食堂のおすすめする、ご飯量は「100g(約160kcal)」です。意識的に少しご飯を減らし、野菜を摂っていただくことで満足感をキープできます。