

食べてみんなさい！ Fullフル定食

デザート：アップル
ジンジャーコンポート

かわいいピンクの
コンポート

レモンとしょうがで
後味さっぱり

主食：もち麦ごはん

もち麦を加える
ひと手間で
食物繊維をプラス

副菜：そらママサラダ

「そらママ」にちなんで、空豆や
ひじき、もやしを使用した食欲
そそるサラダを考案



主菜：彩り野菜と肉団子の
和風ソースがけ

☆広島県産長ネギ
☆広島県産小松菜

豊かな彩り
食べ応えも抜群

汁物：ぶかぶかトマトの
しじみ汁

☆広島県産しじみ

味噌とトマトで
新たなおいしさ発見



エネルギー675kcal／たんぱく質28.8g／脂質22.4g／炭水化物95.1g／食塩相当量2.8g

最後まで飽きずに食べることのできる、バラエティー豊かな味付け
野菜が1日の必要量の3分の1以上、不足しがちなCa・Fe・食物繊維も十分に摂れて栄養満点
料理の彩りもよく、目でも舌でも満足でき 活力が湧いてくる、働く世代にぴったりな定食

3つの「わ食」

和食

ごはんを中心として
美味しく味わえる
和風の味付け

環食

- ・りんごは皮まで使用する
- ・しょうがの絞りかすを肉団子に加える
- ・空豆は薄皮ごと食べる

輪食

元気じゃけん定食で広がる
笑顔の“輪”，健康の“輪”
地域の“輪”

Fullフル定食とSDGs

食品ロスの削減，地産地消のサイクルを
確立することは以下の達成目標に貢献する。

