



IZAMESHI

# ご提案menu

毎日食べたいおいしい長期保存食「IZAMESHI」の、ローリングストック用セット「Daily IZAMESHI」。  
 1人3日分を目安に、人気のイザメシを詰め合わせました。引出しタイプのBOXで手軽に取り出すことができます。  
 お好きなメニューから食べようか。カロリーも気になるところ。迷ったときはこちらのメニューを参考に、  
 カロリーや塩分のバランスを考えました。

## 1日目

		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
朝	チーズマフィン .....	377	1.3
昼	ふわふわ玉子粥 .....	147	0.4
	ぶり大根 .....	295	2.0
おやつ	黒みつきなご餅 .....	223	0.04
夜	ひじきご飯 .....	371	2.8
	煮込みハンバーグ .....	231	2.3
	ほっこりけんちん汁 .....	103	1.5
		1747 kcal	10.3 g

## 2日目

		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
朝	オレンジマフィン .....	371	0.7
昼	梅しらす雑炊 .....	167	2.2
	ごろごろ肉じゃが .....	183	2.0
おやつ	あんこ餅 .....	249	0.11
夜	わかめご飯 .....	372	3.0
	ごろごろ野菜のビーフシチュー .....	206	0.8
	しっかりおでん .....	175	4.1
		1723 kcal	12.9 g

## 3日目

		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
朝	トマトリゾット .....	158	1.4
昼	きのこ鶏の玄米スープごはん .....	112	2.5
	名古屋コーチン入りつくねと野菜の和風煮 .....	147	1.8
おやつ	あずきマフィン .....	369	0.7
夜	ごはん .....	381	0.05
	ヨーグルトが隠し味のスパイシーチキンカレー .....	387	0.9
	まんぞく豚汁 .....	146	2.5
		1700 kcal	9.9 g