

やまと豚ひれかつと秋野菜

あんかけおろし添え

ラクしてちゃっかり
約700kcal
+やくぜんメニュー

とんかつやまと「管理栄養士監修メニュー・秋バージョン」が期間限定で登場しました。

「やまと豚 ひれかつと秋野菜 あんかけおろし添え」です。

やまと豚ひれかつ・秋野菜のさつまいも・まいたけの素揚げにたっぷりとおんをかけ大根おろしを添えました。

夏は太りやすい季節だということを知っていますか。夏の時期は基礎代謝が低下しやすくなります。また、基礎代謝が低下すると食欲が減少しやすくなり、「より食べやすいものを」と、麺類やパン類、アイスクリームなどの高カロリーな食事を摂取する機会が増える点にも注意が必要です。しかし**管理栄養士監修メニューのカロリーは700Kcal!!**

夏の疲れと・体重をリセットしたい人にオススメなメニューです。

さあ、今回もとんかつやまとの管理栄養士監修メニューで「ラクしてちゃっかり」やまと豚を楽しみましょう。

【やまと豚 ひれかつと秋野菜 あんかけおろし添え】

内容：やまと豚ひれかつ・さつまいも素揚げ・まいたけ素揚げ・特製あんかけ・大根おろし・ごぼうのポタージュ・きゃべつ・ごはん

価格：1,700円（税込み）

管理栄養士監修

ラクしてちゃっかり
約700カロリー



やまと豚ひれかつと秋野菜
あんかけおろし添え

1日の摂取カロリーの1/3
700kcalで献立。

1日分の野菜 約**2/3**
が食べられます。

フリーデン 管理栄養士



とんかつ やまと
住所 神奈川県平塚市天沼10-1
ららぽーと湘南平塚1階 湘南 Kitchen Street
電話番号 0463-86-6211



おなかポカポカ

ごぼうのポタージュ

管理栄養士監修ポイント

カロリー



●約700Kcalで献立を作っています。

成人が1日に必要な摂取カロリー2100 Kcalを3食に分け、昼食1食分700 Kcalに合わせて献立を作っています。

●実はやくぜんメニュー でもあります

やくぜんは、「漢方薬を混ぜた食事」と思われている方がいらっっしゃいますが、やくぜんの基本は「体に合った美味しい食事」です。季節やその日の体調などに合わせて選んだ食材をおいしく摂取することで、体を内側から整えます。

●「ごぼう」で腸活

肌あれやニキビ、様々なアレルギー、風邪を引きやすい方や疲れやすい方、『腸活』で改善するかもしれませんよ。

●「さつまいも」で消化吸収を高める

秋から冬は必要なものを体に蓄える時期とされています。さつまいもを食べてしっかりとした「体の土台」を作りましょう。

●疲れやすく、元気がない時には「まいたけ」

疲れて元気がなく、心身の気力が低下した時などに。虚弱体質の方・高齢者にもオススメです。

