

1食で1日に必要な栄養バランスが40品目摂れる弁当

栄養士が考えた

ヘルシーバランス弁当

1食につき
40品目以上の
食材を使用して
栄養満点

彩りを考え
目で見ても
楽しいお弁当

既製品を
極力使用せず
化学調味料
添加物を抑えた
レシピ



750種類
以上のレシピにて
毎日飽きない
お弁当

16雑穀米を
使用にて
栄養価が高く
お通じにも良い



やどかりヘルシー弁当

献立栄養士
田中真奈

1日で必要な40品目
とれてますか？



やどかりデラックス弁当

雑穀米



雑穀の最大の魅力は、ミネラル・ビタミン類・食物繊維がバランスよく含まれていること。日本では「栄養改善普及運動」により「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」という3大栄養素を摂取してきました。結果、過剰なたんぱく質・脂質・炭水化物の摂取がミネラルやビタミン類、食物繊維の不足につながってしまいました。ミネラルやビタミン類、食物繊維が不足すると、色々な生活習慣病を引き起こすことが分かってきました。雑穀を毎日1回食べるとそれらの病気を予防することができるので私のおすすめです。

ごはんソムリエ 飯田 貞広 監修



お客様の声 (他市)

少しずつ彩りよく
盛り付けられているので
楽しくいただきました。

昔ながらの仕出し弁当に
ありがちなものは1度も入ってないし、
家庭で作らないおかずが素敵です。
材料の種類が多いことが
とてもよいです。

いつもたくさんの品数
野菜が入っていて
500円はお得だなと思います。
時々プレミアムメニューがあるのも楽しいです。
これからも利用させていただきます
よろしくお願いします。

安くてヘルシーで
助かってます。

この値段でこのクオリティは
すごいと思います
出来合いのものを詰め込んだだけ
のお弁当屋が多い中
きちんとお料理されて
とてもありがたいです

毎日お昼が
楽しみです。

とても美味しく
健康にも配慮されており、
量もとても丁度よい
ためいつも利用させていただいてます。
十六穀米が大変うれしいです。
今後とも利用させていただきたく
思っております。

いつも美味しいお弁当
ありがとうございます。
カレールーコロケ
最高です。

日頃栄養バランスを
考えていないので、
毎日日替わりで40品以上の食材が
美味しくいただけ、
とてもありがたいです

1日おきの勤務でほぼ毎日
お願いしています。
味付けが薄味なので食べた後が
家と同じでとても良いなあと思っています。
今後も野菜を取り入れて、
美味しく作ってくださいね。

デザートも楽しめるので、
メニューを見ながら
頼もうか決めてます。

配達してくださる方も
とても感じがよく
お弁当も品数が多く
健康的で
大変満足しています。

