



ビーフストロガノフの献立

ふだんより油脂を多めに使った洋食ですが、
 外食のメニューにくらべれば、
 ぐんと低カロリー。
 サラダはヨーグルトであえます。

720kcal
 9.0単位



酸っぱい味で疲労回復

生クリームは乳脂肪だけのものも植物性油脂のものも、大さじ1で65Kcalと高カロリー。洋食の煮込み物やポタージュに使う場合は、1人小さじ1(22Kcal)程度に抑えましょう。低脂肪タイプやコーヒー用のクリームならカロリーは1/3~1/2低めです。

奈良共済ホームページのお知らせ

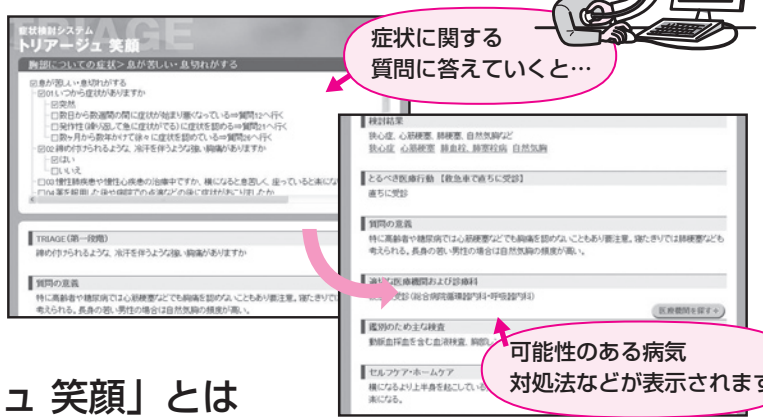
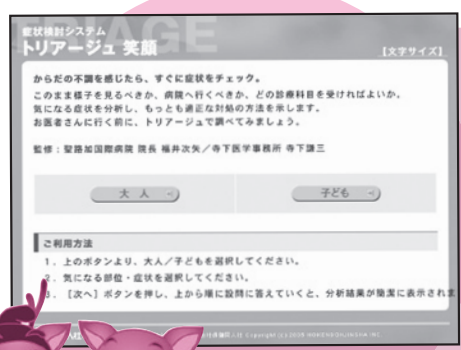
「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしらそんなときは、
奈良共済ホームページへアクセス!



健康情報コンテンツ②

トライアージュ 笑顔 気になる症状をチェック



「トライアージュ 笑顔」とは

気になる症状を素早く正確に分析し、もっとも適正な対処法を知りたい…。
 そんなとき、画面の質問に答えていくだけで、
 可能性のある病名と適切な対処法が検索できるサイトです。

ご利用方法



- ① なら共済HPトップページ・健康情報コーナーの「トライアージュ 笑顔」をクリックしてください。
- ② 「コンテンツご利用にあたって」をよくお読みのうえ、「利用する」をクリックしてください。
- ③ パスワードを入力しログインしてください。パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。

倶楽部すこやか★なら共済 <http://www.kyosai-nara.jp/>