

日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量が60gとされており、宅配クック123の普通食では、食べ残さない量で1食につき20g(±20%)摂取できるように管理栄養士が献立を作成しています。



朝食をしっかりと食べましょう！！



朝食は1日の始まりに食べる大切な食事です。人が寝ている間も脳は活動しています。朝食を抜いてしまうと、「疲れやすい」「太りやすい」「集中力が続かない」「生活習慣病の引き金になる」と言われています。朝食を食べることで『寝ている間に不足したエネルギーを補う』『脳を活性化させて目を覚ます』『便通を良くする』『生活習慣病を予防する』ことができます。また、昼食・夕食の2回の食事だけでは必要な栄養素を十分にとることができません。朝食を食べないと健康状態にも影響を及ぼすこともありますので、健康づくりの為にはしっかりと朝食を食べるように心がけてください。

主食



主菜



副菜



1日の始まりからしっかりと食事を取りたい方へ

宅配クック123ではお弁当をご注文のお客様を対象に、朝食の販売を行っており、お弁当と一緒に朝食をお届けしています。商品には、クロワッサンやデニッシュパン、おじやを取り扱っており、飲み物は、お茶や牛乳、野菜ジュース、豆乳をご用意しております。パンやおじやとのお得なセット販売もございます。詳しくは最寄りの店舗、もしくはパンフレットをご確認ください。

【宅配クック123 朝食ラインナップ】

