



事業を通じて、いきがい・絆・健康・くつろぎを
実現していきます。

Eatwell Lunch

イートウェルランチは、旬の食材を活かし、
身体をやさしく整え、集中力を高めるひと皿。
美味しく賢く食べることで、地域と未来にもやさしい時間が広がります。

運動に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンをバランスよく、
消化の良さにも配慮しました。
管理栄養士が監修した、プレー前後の体をサポートする“食べるケア”
ランチをご賞味ください。

栄養コラム

ラウンド前の食事でゴルフ力をアップ！

ゴルフは長時間の集中力と体力が必要なスポーツ。ラウンド前の食事をちょっと工夫するだけで、スコアや体調がぐっと良くなるかもしれません。

食べる時間	目的	おすすめの食事
約3時間前	エネルギーをしっかりためる	おにぎり＋焼魚やサラダチキンなど
約1時間前	すぐに使えるエネルギーを補給	バナナやカステラ、うどんなど
約30分前	集中力をキープ	スポーツドリンク、ゼリー飲料など

寒くなってきましたが、水分補給も忘れずに！

EatwellLunchへの感想を募集しています
QRコードを読み込み、簡単なアンケートにご協力ください！



Eatwell Lunch

体ほかほか 生姜のあんかけうどん (とり天・野菜天付き)



体を温める生姜風味のあんかけうどんに、
とり天と野菜天を添えました。胃にやさしく
タンパク質がしっかり摂取できるメニューです。



エネルギー
872kcal



タンパク質
25g以上



血行促進

Eatwell Lunch

海老のトマトクリーミーdoria たっぷりサラダセット



濃厚な海老doriaと一日分の緑黄色野菜が取れる
体に優しいメニューです。塩麴スープ付き。



エネルギー
934kcal



1日分の
緑黄色野菜

Eatwell Lunch

チキンと冬野菜のスープカレー



スープまで飲むことで栄養を無駄なく
摂取できるスープカレー。

体が温まり体調管理にも役立つメニューです。



エネルギー
901kcal



タンパク質
25g以上



食物繊維
豊富