

# Eatwell Lunch

チキンオーバーライス  
NYチーズケーキセット



## 栄養士ポイント

“スパイス香る、腸活パワーランチ”

鶏むね肉×ヨーグルトで、筋肉を守りながら免疫力をアップ！  
スパイスが花粉のムズムズをケアし、たっぷり野菜でお腹もスッキリ。  
体の中からリフレッシュできる、春の健康サポートメニューです。



エネルギー  
922kcal



タンパク質  
57g



野菜  
140g

# Eatwell Lunch

## 塩こうじの肉あんかけ豆腐と たっぷり春野菜スープ



### 栄養士ポイント

“塩こうじのうま味で、春野菜と免疫力をチャージ！”

腸に嬉しい塩こうじの酵素と、季節を感じられる菜の花・たけのこの食物繊維をたっぷりと。良質なたんぱく質であるお豆腐との組み合わせで、ちょっと疲れた体に元気が湧いてくる一皿に仕上げました。



エネルギー  
1,048kcal



たんぱく質  
53.5g



野菜  
127g

# Eatwell Lunch

春野菜と赤魚のアクアパッツァ

高たんぱくサラダセット

～自家製糀甘酒ドレッシング使用～



## 栄養士ポイント

“旬の恵みと糀甘酒で、腸からキレイに春を楽しむ！”

赤魚と高野豆腐で良質なたんぱく質を補い、あさりの鉄分でエネルギーをチャージ！  
さらに、スーパーフードのキヌアと糀甘酒が、お腹の中からスッキリ&代謝をサポート。  
旬の美味しさを楽しみながら、内側からの「キレイ」を叶えましょう。



エネルギー  
893kcal



たんぱく質  
36.2g



野菜  
170g



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

旬の食材を活かし、身体にやさしく整えるひと皿。健やかに、美味しく食べて、より豊かなひとときに。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”ランチで、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。

## 栄養コラム ～食事と健康の関係～

ゴルフは1日に何回もスイングし、5km以上歩く結構ハードなスポーツ！  
体のパーツが疲れると、当然スコアもガタガタに…。  
実は、私たちの体を強くし、疲れを回復させるのは食事！  
その中でも大事な栄養素が、「たんぱく質」と「野菜」なんです！

### ①たんぱく質の力



筋肉を強くする 疲れを回復させる 集中力を保つ

1日にどのくらい摂ったらいいの？



1日 約75g  
(体重によるが)



1食 約25g  
が目安です



鶏もも肉ステーキ1枚で  
約30～40gのたんぱく質が摂れる



牛乳1杯で約7gの  
たんぱく質が摂れる

### ②野菜の力



体のサビを防ぐ 消化を助ける 翌日に疲れを残さない

1日にどのくらい摂ったらいいの？



両手のひら1杯分で約1食分(120g)の野菜が摂れる

「でも、どれを選べばいいか分からない…」という方はぜひ  
当レストランのEatwell Lunchをお試しください！  
美味しく食べて、ベストスコア更新を目指しましょう！



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！