

# Eatwell Lunch

## リソル特製

### 夏野菜のキーマカレー



#### 栄養士ポイント

スパイスの香りが食欲を引き立てます。

デザートにはビタミンEを含むアーモンドミルクを使用しています。

数種類のスパイスを独自にブレンド。五穀米を使用し、食物繊維も豊富に。  
アーモンドミルクで作ったパンナコッタはビタミンEが含まれています。



エネルギー  
約1,044kcal



たんぱく質  
約32.6g



野菜  
約205g

# Eatwell Lunch

## おとうふそぼろを使用した タコライス



### 栄養士ポイント

高たんぱく・低脂質の組み合わせで、健康的な食生活をサポートします

たんぱく質をしっかり摂りながら、脂質は控えめに仕上げました。

バランスの良い食事を意識する方にうれしい、満足感のあるプレートです。



エネルギー  
約883kcal



たんぱく質  
約40.2g



野菜  
約145g

# Eatwell Lunch

## バジルシャーベットの 冷製トマトパスタ



### 栄養士ポイント

一般的なパスタと比べて糖質を抑えた麺を使用しています

低糖質パスタを使用し、完熟トマトソースで仕上げた冷製パスタ。

上に乗った自家製バジルシャーベットを崩しながら混ぜることで、氷の冷たさとフレッシュなバジルの香りが麺に絡み、清涼感を楽しめます。



エネルギー  
約696kcal



たんぱく質  
約18.9g



野菜  
約132g

# Eatwell Lunch

## ポン酢ジュレでいただく 野菜たっぷり豚しゃぶ御膳



### 栄養士ポイント

梅干しのクエン酸のさっぱりした酸味が  
暑い季節にうれしい味わいです

豚肉をさっぱりポン酢ジュレで頂く、和の栄養バランス御膳。  
たっぷり夏野菜と、梅干しの酸味がさっぱりとした味わいです



エネルギー  
約1,038kcal



たんぱく質  
約30.4g



野菜  
約102g

# Eatwell Lunch

## 夏野菜たっぷり揚げ出し豆腐と 銀ひらす西京焼き御膳



### 栄養士ポイント

お魚と豆腐で、体づくりに大切な栄養素をバランスよく補給できます

西京焼きは、上品な白味噌に漬け込み、ふっくら香ばしく焼き上げました。

冷たい揚げ出し豆腐は、薬味とあっさり出汁でさっぱりと。

季節の野菜を豊富に取り入れ、目にも鮮やかな一皿に仕上げています。



エネルギー  
約817kcal



たんぱく質  
約32.6g



野菜  
約98g



# Eatwell Lunch

## すっきり爽快 塩ライムモヒート



もぎたてのフレッシュライムと爽やかなミントにほんのり塩味を効かせた特製モヒート。炭酸の心地よい刺激とみずみずしい塩ライムの酸味が乾いた喉をすっきりと潤します。暑い季節の水分補給をサポートする夏に欠かせない一杯です。



# Eatwell Lunch

## アーモンドミルクで作った パンナコッタ風シェイク



アーモンドミルクで丁寧に仕立てた特製パンナコッタをシェイクに。ビタミンE豊富なアーモンドミルクのコクのある自然なおいしさと、完熟マンゴ어의濃厚な果肉と甘みをプラスしました。コクがあるのにすっきりと暑い日の体を爽やかに満たす季節限定の一杯です。

# Eatwell Lunch

## スプーンでいただく フルーツティー



華やかな紅茶をベースに、オレンジ、桃、ミックスベリーの3種のフルーツを贅沢に合わせました。たっぷりビタミンと爽やかな香りで、夏の体をみずみずしく満たす特別な一杯です。スプーンですくってお召し上がりください。



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。

人にやさしい

# 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。

## 1枚でわかる！夏ゴルフを勝ち抜く「究極の食事術」

Eatwell Lunch ×  
Performance



### 💧 水分・ミネラル戦略

- ・ 脱・水だけ補給：水だけでは血液が薄まり、足の攣りや脱水症状の原因に。塩分（ミネラル）をセットで。
- ・ 喉が渇く前に飲む：3ホール毎に一口の給水をルーティン化。集中力の維持に役立ちます。

#### ワンポイントアドバイス

スポーツドリンクを半分に薄めたものに、ひとつまみの塩を加えると吸収効率が最高になります！



### 🍴 ランチ・勝負飯の選び方

- ・ 高タンパク・低脂質：消化に血液を使わず、午後でも体が軽く動きます（豚しゃぶ・鶏むね肉が理想）。
- ・ 糖質50%オフ：血糖値の急上昇を抑え、後半も快適にプレーできるコンディションづくりをサポートします。

#### おすすめメニュー

「豚しゃぶ御膳」や「糖質オフパスタ」を選んで後半のスコアアップを目指しましょう。



### 🌿 紫外線&疲労リカバリー

- ・ 抗酸化ケア：トマトのリコピンとバジルの香りで、日焼けによる「体のサビ」を内側からリセット。
- ・ ビタミンEの力：アーモンドミルクに含まれるビタミンEで、プレー後の疲労蓄積を最小限に抑えます。

#### デザートについて

アーモンドミルクのパンナコッタは、ビタミンEを含むアーモンドミルクを使用したデザートで、夏にぴったりのさわやかな味わいが楽しめます。

「でも、どれを選べばいいかわからない…」という方はぜひ  
当レストランのEatwell Lunchをお試してください！  
美味しく食べて、コンディションを整えましょう！



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！