

Eatwell Lunch

秋刀魚と彩り根菜の 黒酢仕立て御膳



栄養士ポイント

“旬のさんまと彩り野菜で、秋の訪れを感じる一皿”

旬のさんまと秋野菜を黒酢でさっぱりと仕上げました。

パプリカやさつまいもなどの彩り豊かな野菜を合わせ

季節の味わいを楽しめる一品です。栗ご飯とともにご提供いたします。



エネルギー
1,213kcal



たんぱく質
27g



野菜
144g

Eatwell Lunch

鶏むね肉と秋野菜の ヘルシージャンバラヤ



栄養士ポイント

“野菜もたんぱく質もしっかり味わえる一皿”

アメリカ南部発祥のスパイシーな炊き込みご飯「ジャンバラヤ」に、たっぷりの秋野菜と鶏むね肉を合わせました。れんこんやかぼちゃピーマンなどの色とりどりの野菜を香ばしくグリルした彩り豊かな一品です。



エネルギー
838kcal



たんぱく質
43g



野菜
170g

Eatwell Lunch

ごろっとミートと 秋薫るきのことデミグラスパスタ



栄養士ポイント

“低糖質麺とたっぷりサラダで楽しむ満足メニュー”

低糖質麺にごろっとしたお肉を合わせた、食べ応えのあるパスタです。
香り豊かなきのことパルメザンチーズのコクを楽しむ秋限定メニュー。

副菜にはロメインレタスをたっぷり使ったシーザーサラダを添え、
彩り豊かに仕上げました。



エネルギー
850kcal



たんぱく質
29g



野菜
104g

Eatwell Lunch

栗ご飯と鮭のホイル焼き御膳



栄養士ポイント

“鮭のたんぱく質と秋野菜と一緒に楽しめる、
秋にぴったりの一品”

秋野菜と鮭をホイルで包み込み、素材のうま味を引き出した
香り豊かな一品です。鮭とシーフード、野菜の彩りも楽しめ、
ホイル焼きならではのしっとりとした味わいに仕上げました。



エネルギー
887kcal



たんぱく質
35g



野菜
173g



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。

運動と栄養の基本バランス

楽しくプレーを続けるためには、食事のバランスが基本です。



動くための「エネルギー」

主食（ご飯・パン・麺）から摂る糖質は、身体を動かすためのエネルギー源となります。



カラダを作る「材料」

主菜（肉・魚・卵・大豆）のタンパク質は、筋肉などを構成する材料です。



調子を整える「潤滑油」

副菜（野菜・きのこ・海藻）のビタミン・ミネラルは、身体の機能を維持するために必要な栄養素です。

秋のゴルフで注意したいこと

寒暖差への対策を

朝夕と日中の気温差が大きい季節です。脱ぎ着しやすいアウターを用意し、こまめに体温調節を行いましょう。

「隠れ脱水」に注意

涼しくなってもプレー中は汗をかいています。夏場と同じように、喉が渇く前のこまめな水分補給を心がけてください。

「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、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！