

大阪市立大学医学部附属病院監修

健康づくりお弁当の決定版!



「1:1:1バランス弁当」は
バランスのとれた食生活をするために

主食、主菜、副菜を
上手に揃えました

1:1:1バランス弁当



✓ 大阪市立大学医学部
附属病院 監修!

だから安心 栄養バランス

1 : 1 : 1

主食 <ごはん> 主菜 <肉・魚> 副菜 <野菜>

✓ 適正な栄養バランス!

健康な体づくり、フレイルにも対応。
たんぱく質、脂質、炭水化物の
各栄養バランスが整った食事は、健康な
体づくりとともに、高齢者のフレイル対策や
免疫機能の向上にもつながります。
適度な運動と合わせてご利用ください。

※お弁当の写真は一例です。

¥680 (税込)

大阪府推奨
ヘルシーメニュー

エネルギー
550kcal
前後

塩分
2.5g
未満

たんぱく質
20g
以上

野菜
120g
以上

無料健康 サポート

あなたの健康づくりを「からだデリ」の管理栄養士がサポート

フリーダイヤル
0120-214-025

受付時間：10時～17時（月～金※土・日・祝は除く）



大阪市立大学医学部附属病院 監修

「1:1:1バランス弁当」は、大阪市立大学医学部附属病院の「1:1:1お弁当栄養管理法」をもとに監修されたお弁当です。1食のお食事を、お弁当箱に上手に詰めて、理想的な栄養量をご理解いただく取り組みです。

<先端予防医療部附属クリニック・栄養部>