



癒し

絆

元気

ミオポルト飯田橋の 美味しくて元気になる食事

癒し

こだわりの食材を使用し、寮生様の健康に配慮した手作りのやさしい味付けで家庭料理のような温かみのある食事を提供いたします。



1 鮮度・産地・安全性へのこだわり

主要な食材は産地を表示

野菜



国産野菜を中心に安全性を厳しくチェック

魚介類



鮮度の高い市場仕入を直送

味噌



国産大豆100%

2 健康に配慮した食事

基本は低カロリーな料理の提供

朝食
450kcal ~ 650kcal

夕食
650kcal ~ 800kcal



夕食の一例

3 食材へのこだわり

発芽米



発芽玄米は、白米に比べギャバ^{※1}が約10倍！糖質やアミノ酸等が活性化することで甘みと旨みがより豊かに！

※1 GABA(ギャバ)=天然アミノ酸のひとつ。γ-アミノ酪酸(Gamma Amino Butyric Acid)の略。ベストパフォーマンスが求められるトップアスリートのストレス対策にも用いられる注目の食材です。

美桜鶏



美桜鶏は、ビタミン、ミネラルなどを配合した飼料と十分な運動による良質な肉質と、コクと旨み、柔らかく濃厚な味が特徴。



絆

寮生様の食を通じたコミュニケーション作りを促進いたします。



1 イベント食として世界料理をご提案



メキシコ料理の一例



ワールドカレーフェア



2 アンケートボックスの設置

メニューリクエストなども実施を予定しております。

元気

美味しい食事は
自然と笑顔になれ、元気になります！



1 食べる楽しみを拡げる元気レシピ



オシャレな見栄え



量より種類



美容によい

2 毎日の食事から健康・美容をサポート

【美肌成分】

- ビタミンA 皮膚・粘膜・目の健康維持に不可欠（緑黄色野菜やレバー等）
- ビタミンC コラーゲン生成の成分。鉄の吸収促進（野菜、果物、芋類等）
- ビタミンE 抗酸化作用や冷え性の改善（魚、種実類等）

【デトックス】

- デトックスは体の毒素を排出し、体の内側からキレイになる健康法として注目を集めています。
- 献立にはデトックス効果のある食物繊維や乳酸菌などを取り入れております。

食事と健康についての
情報なども
定期的に
配信いたします！

