明日の食卓
SUSTAINABLE DINING TABLE
健康寿命ラボ

広島大学　未病・予防医科学共創研究所／広島駅弁当　共同研究商品

明日につながる、おいしい食卓

広島駅弁当グループは“食”を通じて**「豊かで輝いている人生」**を応援したい。

人生100年時代を見据え、いかに健康寿命を延ばし豊かに暮らせるかの鍵を握るのが

「フレイル予防・改善」と「生活習慣病の予防・改善」

今回、健康長寿社会の実現という理念のもと

広島大学 未病・予防医科学共創研究所との産学連携により

医科学的・栄養学的なアプローチから

「明日の健康」につながる
「明日の食卓」を開発しました。

生活習慣が気になる方に
カラダを守るチカラが気になる方に
カラダとココロのWケア

医科学的アプローチ

GABAを高生産する
植物乳酸菌G-15株の
発酵産物を利用

サバイバル乳酸菌とも呼ばれる
植物乳酸菌G-15株を利用。
1食に含まれる
“GABA”40㎎（推定値）

※GABAの機能を基にした
機能性表示食品として申請予定

栄養学的アプローチ

食物繊維
7g以上

乳酸菌のエサとなって
腸内環境を整える”食物繊維”を
1日に必要な1／3(*)の量を
摂取できます

(*) 厚生労働省「日本人の食事摂取
(2020年版)の18～64歳男性の
目標量」による。

《生活習慣病とは》
食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で起こる病気。日本人の三大死因であるガン・脳血管疾患・心疾患に加え、脳血管疾患、心疾患の危険因子となる動脈硬化症・高血圧症・脂質異常症などは生活習慣病です。自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行しある日突然、命に関わる恐ろしい疾患を起こす可能性があります。 また一方で生活習慣次第で予防でき、発病後の経過においても生活習慣が重要とされています。

NEW

新しいお昼ごはんのカタチ、はじまります。

2021年4月 明日の食卓 販売開始!

明日の食卓
SUSTAINABLE DINING TABLE
健康寿命ラボ

4月からの本格的な販売サービス開始を前に

お試しキャンペーン実施中

キャンペーン期間

2021年 2月15日(月)～3月31日(水)

「食事を整える」から
はじめませんか？

※ご提供メニューは 全14種類

「明日の健康」につながる
「明日の食卓」を
オフィスまで
毎日お届けします!

3月31日までの **お試しキャンペーンプライス**

《販売予定価格》
(税込) ~~550~~円/食 ➡ (税込) **500**円/食

1日分のご注文金額**3,000**円(税込)以上から**配送料無料!**
《広島市内の配達となります。その他地域はお問合せください》

《ご注文について》
- ご注文される日のメニューを必ずご確認ください。別紙ご注文専用用紙に日ごとの配達メニューを記載しております。
- ご注文はお届け日の前日お昼12時までに、専用のご注文用紙にてご注文ください。(お電話でも承ります)
- 事前に複数日おまとめ頂きご注文いただいた方の数量変更につきましても、お届け日の前日お昼12時までにご連絡ください。
- 1日分のご注文金額3,000円以上から配送料無料(広島市内)となります。（その他の地域につきましてはお問合せ下さい）

お知らせ　2021年4月より
「明日の食卓」のご注文・ご決済がより簡単便利に。WEB・スマホでのご注文が可能になります。

First Call Food Company
～地域社会に必要とされる企業へ～
広島駅弁当グループ

From farm to table!! ひろしま駅弁
広島 アグリフードサービス

（お問合せは）
広島駅弁当株式会社
TEL（082)286ー0181
〒732-0042
広島市東区矢賀5丁目1-2

担当

SUSTAINABLE DINING TABLE

明日につながる、おいしい食卓

明日の食卓（あした）

SUSTAINABLE DINING TABLE

健康寿命ラボ

全14メニューを日替りでお届けします。

《販売予定価格》

（税込）~~550円~~/食 ➡ （税込）**500円**/食

3月31日までの **お試しキャンペーンプライス**

① 厚揚げのエビチリソース

白飯・黒ゴマ
厚揚げのエビチリソース
鶏肉と野菜の炒め物
肉焼売
カリフラワーの甘酢和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	621	kcal	20.7	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.1	g	2.3	g

② サンマの生姜煮

白飯・黒ゴマ
サンマの生姜煮
花人参の煮物
蓮根と豚肉の炒り煮
ひじきと大豆のサラダ
小松菜の白和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	642	kcal	23.2	g
	食物繊維		食塩相当量	
	7.5	g	1.9	g

③ 鶏肉のケチャップ煮

白飯・黒ゴマ
鶏肉のケチャップ煮
ほうれん草と卵の炒め物
ごぼうサラダ
三目豆

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	639	kcal	22.4	g
	食物繊維		食塩相当量	
	9.0	g	2.0	g

④ ハンバーグ（野菜あんかけ）

白飯・黒ゴマ
ハンバーグの野菜あんかけ
揚げなす
えびと枝豆の卵とじ
蓮根サラダ
ほうれん草とツナのお浸し

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	683	kcal	22.8	g
	食物繊維		食塩相当量	
	10.2	g	3.0	g

⑤ アジのから揚げ（南蛮たれ）

白飯・黒ゴマ
アジのから揚げ・南蛮だれ
ブロッコリー
大豆と鶏肉の炒り煮
ひじきの煮物
青梗菜生姜風味和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	630	kcal	25.3	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.4	g	2.3	g

⑥ 鶏肉のカレー風味焼き

白飯・黒ゴマ
鶏肉のカレー風味焼き
人参のグラッセ
小松菜とイカの生姜浸し
南瓜のサラダ
蓮根のおかか炒め

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	680	kcal	25.2	g
	食物繊維		食塩相当量	
	7.8	g	2.5	g

⑦ 赤魚のゆず風味焼き

白飯・黒ゴマ
赤魚の西京焼き
卵焼き
ごぼうと人参の金平
じゃが芋のチリソースかけ
切干大根サラダ
ほうれん草と錦糸卵の和え物

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	600	kcal	22.7	g
	食物繊維		食塩相当量	
	7.5	g	2.2	g

⑧ ハニーマスタードチキン

白飯・黒ゴマ
ハニーマスタードチキン
ほうれん草としめじのソテー
キャベツとシーフードの旨煮
ひじきの彩り煮
インゲンのおかか和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	666	kcal	27.6	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.6	g	2.4	g

⑨ 豚肉のレモン塩だれ炒め

白飯・黒ゴマ
豚肉のレモン塩だれ炒め
ブロッコリー
じゃがいものチリソースかけ
ごぼうサラダ
小松菜とじゃこの和え物

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	624	kcal	23.9	g
	食物繊維		食塩相当量	
	7.2	g	1.8	g

⑩ サバの塩焼き

白飯・黒ゴマ
サバの塩焼き
ごぼうと人参の金平
大豆のケチャップ煮
蓮根サラダ
ほうれん草と錦糸卵の和え物

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	678	kcal	22.3	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.9	g	2.0	g

⑪ 鶏肉のから揚げ

白飯・黒ゴマ
鶏肉のから揚げ
ブロッコリー
切干大根と大豆の煮物
蓮根のおかか炒め
ほうれん草の磯和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	697	kcal	26.1	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.9	g	2.5	g

⑫ 豚肉の甘辛煮

白飯・黒ゴマ
豚肉の甘辛煮
花人参の煮物
小松菜とイカの生姜浸し
切干大根サラダ
南瓜のきな粉和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	624	kcal	24.1	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.2	g	2.3	g

⑬ タラの香草パン粉焼き

白飯・黒ゴマ
タラの香草パン粉焼き
ほうれん草としめじのソテー
鶏ごぼう煮
インゲンとベーコンのソテー
カリフラワーカレーマヨ和え

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	612	kcal	25.0	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.0	g	2.4	g

⑭ 鶏肉のオイスター炒め

白飯・黒ゴマ
鶏肉のオイスター炒め
がんもどきの煮物
花人参の煮物
ひじきと大豆のサラダ
ブロッコリーのごま浸し

栄養成分	エネルギー		たんぱく質	
	673	kcal	24.8	g
	食物繊維		食塩相当量	
	8.6	g	2.6	g

カラダとココロのWケア

医科学的アプローチ

GABAを高生産する植物乳酸菌G-15株の発酵産物を利用

サバイバル乳酸菌とも呼ばれる植物乳酸菌G-15株を利用。1食に含まれる“GABA”40mg（推定値）

※GABAの機能を基にした機能性表示食品として申請予定

×

栄養学的アプローチ

食物繊維 7g以上

乳酸菌のエサとなって腸内環境を整える“食物繊維”を1日に必要な1/3(*)の量を摂取できます。

*）厚生労働省「日本人の食事摂取(2020年版)の18～64歳男性の目標量」による。

＊「明日の食卓」は広島駅弁当株式会社の登録商標です。

※食材の入荷状況により献立の内容、栄養成分値が一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。

＊表示の栄養成分につきましては推定値となります。
＊お米は国産米を使用しています。

SUSTAINABLE DINING TABLE