

ヘルシーで理想的な食事と、世界からも注目されている『和食』。『味の富士山』と『一汁三菜』は、その和食の基本形式に則って考案されています。全国国立病院管理栄養士協議会のノウハウと富士宮市の自然に恵まれた立地で丁寧に手作りする株式会社大富士の技術により、おいしくヘルシーで塩分にも配慮された『味の富士山』『一汁三菜』を是非ご堪能ください。

以下の写真は『一汁三菜』（汁物あり）のイメージです。



全国国立病院
管理栄養士協議会
東海北陸グループ
管理栄養士
前田 篤史

味の富士山

税込 3,490円 5食パック (汁物なし)

一汁三菜

税込 4,120円 5食パック (汁物あり)

製造販売

株式会社大富士

賞味期限

製造から1年

賞味期限は商品のパッケージに刻印されています

★『一汁三菜』の汁物に含まれる塩分は1g/杯ほどを含有しております。汁物は1杯/日を目安にするなど、塩分摂取量の管理が大切です。

つつじ	すき焼き煮セット  すき焼き煮 ほうれん草のごま和え ハムサラダ 【汁物以外】 ⚡:309kcal 蛋:20.6g 脂:16.7g 炭:21.1g ナ:996mg 塩:2.4g 繊:5.6g 菜:162.0g	さばの田楽焼きセット  さばの田楽焼き ふきの煮物 パンプキンエッグ サラダ 【汁物以外】 ⚡:298kcal 蛋:18.1g 脂:16.0g 炭:19.9g ナ:744mg 塩:1.7g 繊:4.4g 菜:151.8g	鮭のきのこあんかけセット  鮭のきのこあんかけ 根菜きんぴら 小松菜のお浸し 【汁物以外】 ⚡:268kcal 蛋:20.9g 脂:12.0g 炭:21.3g ナ:766mg 塩:2.0g 繊:5.1g 菜:150.0g	赤魚の醤油バター焼きセット  赤魚の醤油バター焼き 大根のそぼろあんかけ ビーフンサラダ 【汁物以外】 ⚡:278kcal 蛋:19.2g 脂:14.7g 炭:15.4g ナ:867mg 塩:2.2g 繊:3.1g 菜:151.0g	鶏ちゃんセット  鶏ちゃん 枝豆れんこん餅の しんじょ 三色なます 【汁物以外】 ⚡:298kcal 蛋:19.1g 脂:13.4g 炭:24.7g ナ:901mg 塩:2.4g 繊:4.7g 菜:210.4g
	牛肉のしぐれ煮セット  牛肉のしぐれ煮 豆腐のサラダ 白菜の煮浸し 【汁物以外】 ⚡:266kcal 蛋:17.5g 脂:11.9g 炭:23.3g ナ:829mg 塩:2.1g 繊:5.0g 菜:256.2g	鶏肉のタンドリー唐揚げセット  鶏肉のタンドリー 唐揚げ ナムル 大根と油揚げの煮物 【汁物以外】 ⚡:295kcal 蛋:22.9g 脂:16.3g 炭:13.2g ナ:900mg 塩:2.3g 繊:3.5g 菜:159.0g	カレーの煮つけセット  カレーの煮つけ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 【汁物以外】 ⚡:318kcal 蛋:17.9g 脂:15.9g 炭:27.2g ナ:873mg 塩:2.2g 繊:4.4g 菜:180.0g	さんまの塩焼きセット  さんまの塩焼き 炊き合わせ ほうれん草の生姜和え 【汁物以外】 ⚡:262kcal 蛋:15.6g 脂:15.5g 炭:15.3g ナ:720mg 塩:1.8g 繊:4.8g 菜:200.5g	八宝菜セット  八宝菜 揚げ焼売 拌三絲 【汁物以外】 ⚡:278kcal 蛋:17.0g 脂:13.6g 炭:22.4g ナ:922mg 塩:2.4g 繊:3.3g 菜:195.0g
	赤魚のカレームニエルセット  赤魚のカレームニエル 牛肉金平 柚子風味サラダ 【汁物以外】 ⚡:292kcal 蛋:20.6g 脂:14.6g 炭:20.7g ナ:732mg 塩:1.9g 繊:6.3g 菜:160.8g	豚肉と野菜のオイスターソース炒めセット  豚肉と野菜の オイスターソース炒め 中華酢和え 春雨サラダ 【汁物以外】 ⚡:263kcal 蛋:17.6g 脂:12.7g 炭:19.6g ナ:686mg 塩:1.7g 繊:4.1g 菜:191.2g	鮭の塩焼きセット  鮭の塩焼き ほうれん草の レモン和え さつま芋ミルク煮 【汁物以外】 ⚡:312kcal 蛋:18.3g 脂:13.0g 炭:33.5g ナ:462mg 塩:1.0g 繊:6.4g 菜:150.0g	豚肉の柳川風セット  豚肉の柳川風 野菜炒め 即席漬け 【汁物以外】 ⚡:261kcal 蛋:18.7g 脂:13.1g 炭:17.5g ナ:574mg 塩:1.5g 繊:4.5g 菜:202.5g	牛大根セット  牛大根 青菜の胡麻和え タラコマヨネーズ 【汁物以外】 ⚡:271kcal 蛋:16.3g 脂:15.3g 炭:17.0g ナ:558mg 塩:1.3g 繊:5.4g 菜:265.0g
	さわらの味噌漬け焼きセット  さわらの味噌漬け焼き 炊き合わせ 牛ごぼうの炒り煮 【汁物以外】 ⚡:266kcal 蛋:19.2g 脂:12.0g 炭:18.7g ナ:781mg 塩:2.0g 繊:4.5g 菜:156.6g	銀カレイのチーズ焼きセット  銀カレイのチーズ焼き 野菜の胡麻和え ふきの煮物 【汁物以外】 ⚡:263kcal 蛋:16.3g 脂:15.6g 炭:15.1g ナ:678mg 塩:1.7g 繊:3.7g 菜:185.2g	豆腐入りヘルシーハンバーグセット  豆腐入り ヘルシーハンバーグ カラフルビーマンソテー 海老と大根の 中華あんかけ 【汁物以外】 ⚡:282kcal 蛋:17.9g 脂:14.3g 炭:20.2g ナ:682mg 塩:1.6g 繊:4.3g 菜:182.0g	豚肉と茄子のケチャップ炒めセット  豚肉と茄子の ケチャップ炒め さつま芋と ブロッコリーのサラダ 切干大根の煮付け 【汁物以外】 ⚡:290kcal 蛋:17.4g 脂:13.3g 炭:25.9g ナ:878mg 塩:2.1g 繊:6.0g 菜:194.0g	鶏肉とがんもの炊き寄せセット  鶏肉とがんもの 炊き寄せ 金平大根 青梗菜とカニカマの 和え物 【汁物以外】 ⚡:261kcal 蛋:16.5g 脂:13.2g 炭:21.5g ナ:883mg 塩:2.3g 繊:5.2g 菜:201.0g
そめいよしの	ささみのチーズ焼きセット  ささみのチーズ焼き きのこソテー ほうれん草の風味和え 【汁物以外】 ⚡:271kcal 蛋:24.4g 脂:15.4g 炭:10.3g ナ:623mg 塩:1.5g 繊:4.4g 菜:171.5g	鮭の西京焼きセット  鮭の西京焼き 厚揚げ煮 青梗菜の和え物 【汁物以外】 ⚡:271kcal 蛋:22.8g 脂:12.2g 炭:17.2g ナ:574mg 塩:1.5g 繊:4.0g 菜:150.0g	酢豚セット  酢豚 ナムル 南瓜と ブロッコリーのサラダ 【汁物以外】 ⚡:312kcal 蛋:18.4g 脂:13.9g 炭:27.6g ナ:853mg 塩:2.1g 繊:5.1g 菜:178.0g	卵とじセット  卵とじ 里芋煮 磯辺和え 【汁物以外】 ⚡:288kcal 蛋:18.3g 脂:13.1g 炭:25.8g ナ:742mg 塩:1.9g 繊:5.1g 菜:157.5g	肉じゃが(豚肉)セット  肉じゃが(豚肉) いんげん風味和え 味噌マヨネーズ和え 【汁物以外】 ⚡:323kcal 蛋:18.6g 脂:14.9g 炭:29.9g ナ:956mg 塩:2.4g 繊:5.1g 菜:200.0g

つつじ 汁物	
   	すまし汁(とろろ昆布) ⚡:10kcal 塩:0.8g 味噌汁(おくら) ⚡:24kcal 塩:1.1g 味噌汁(玉葱) ⚡:25kcal 塩:1.1g けんちん汁 ⚡:25kcal 塩:0.8g 中華スープ(たまご) ⚡:33kcal 塩:1.1g
やまゆり 汁物	
   	すまし汁(えのき) ⚡:8kcal 塩:0.8g 味噌汁(キャベツ) ⚡:36kcal 塩:1.1g 味噌汁(ごぼう) ⚡:40kcal 塩:1.1g 味噌汁(なめこ) ⚡:22kcal 塩:1.1g ジュリアンスープ ⚡:11kcal 塩:1.0g
さくら 汁物	
   	コンソメスープ(玉葱) ⚡:26kcal 塩:0.9g かきたま汁 ⚡:25kcal 塩:0.8g わかめスープ ⚡:12kcal 塩:1.0g 味噌汁(豆腐) ⚡:31kcal 塩:1.1g きのこ汁 ⚡:8kcal 塩:0.8g
かきつばた 汁物	
   	中華スープ(たまご) ⚡:20kcal 塩:1.0g コーンスープ ⚡:59kcal 塩:1.0g 味噌汁(かぼちゃ) ⚡:33kcal 塩:1.1g 味噌汁(白菜) ⚡:22kcal 塩:1.1g すまし汁(エリンギ) ⚡:10kcal 塩:0.8g
そめいよしの 汁物	
   	味噌汁(ほうれん草) ⚡:23kcal 塩:1.1g 味噌汁(大根) ⚡:23kcal 塩:1.1g すまし汁(はんぺん) ⚡:20kcal 塩:1.0g 白菜の中華スープ ⚡:12kcal 塩:1.0g コンソメスープ(もやし) ⚡:12kcal 塩:1.1g

※仕入れの関係で内容が一部変更になる場合がございます。※栄養価は日本食品標準成分表2010からの計算値です。※原産地についてはお問い合わせください。

※ごはん200g(エネルギー320kcal)と一緒に摂った場合にバランスよくなります。

エ…エネルギー／蛋…たんぱく質／脂…脂質／炭…炭水化物／ナ…ナトリウム／塩…食塩相当量／繊…食物繊維／菜…野菜