

### 3. ヘルシーメニュー



#### ハンバーグステーキ トマトのドミグラスソースセット

990円(税込 1,039円)

- ・ エネルギー:636Kcal.
- ・ 脂質エネルギー比:25.7%
- ・ 塩分:1.9g
- ・ 野菜重量:212g



#### チキンとねぎのグリル 黒酢照り焼きソースセット

1,040円(税込 1,092円)

- ・ エネルギー:535Kcal.
- ・ 脂質エネルギー比:11.9%
- ・ 塩分:2.3g
- ・ 野菜重量:263g



#### たらのソテーきのこ添え 彩り野菜の和風仕立て膳

1,090円(税込 1,144円)

- ・ エネルギー:503Kcal.
- ・ 脂質エネルギー比:11.6%
- ・ 塩分:2.3g
- ・ 野菜重量:226g

※ 価格はいずれもライス・サラダ・汁物を含みます。

※ 脂質エネルギー比とは？

エネルギーを供給する栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物があり、これを三大栄養素と呼んでいます。脂質エネルギー比とは、三大栄養素が供給するエネルギー中に占める脂質の比率のことで、ヘルシーメニューでは、脂質比をなるべく控えめに設定しています。