

【野菜たっぷり!!ヘルシーメニュー】認定!!

～みんなで健康ちたプラン～
野菜を食べようプロジェクト

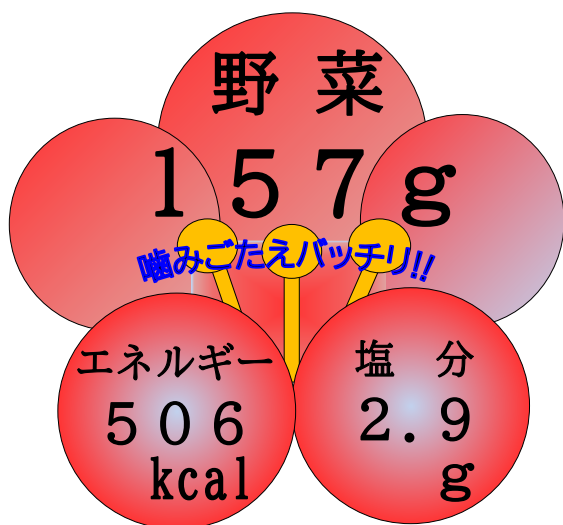
本日のお刺身 ヘルシーバージョン

¥1,000 (税込)



～お品書き～

- ・ごはん (160g)
- ・本日のお刺身
- ・あら汁
- ・サラダ
- ・小鉢



※お刺身、冷奴にしょうゆを「控えめ」につけた場合の塩分です。
つけすぎに注意してください。

🍅 小鉢がたくさんついて、1食でいろいろな野菜料理を楽しむことができます

🍷 新鮮な旬のお刺身を味わうことができます
どんなお魚が食べられるのかは、当日のお楽しみ♪
食べ応えバッチリなのにエネルギーは控えめ!

🍶 味噌汁は魚のあらで出汁をとっているため、うま味がぎゅっと詰まっています
塩分控えめとは思えない味わいです

🦷 1食あたりの噛む回数は1130回!

ぜひご賞味ください

認定：知多市（健康推進課）