

【野菜たっぷり!!ヘルシーメニュー】認定!!

～みんなで健康ちたフラン～
野菜を食べようプロジェクト

ふぐ雑炊セット

¥1,500 (税込)



～お品書き～

- ・ふぐ雑炊
- ・白身魚フライ
- ・野菜サラダ
- ・果物

野菜

143g

エネルギー
691
kcal

塩分
3.0
g

🍅 雑炊に入っている**彩りの良い野菜**が食欲をそそります
白身魚フライに添えられた**たっぷり生野菜**は
シャキシャキとした食感が楽しめます

🛢️ **ふぐ**は魚の中でも**脂質が少なく低カロリー**な食材!
また、雑炊は**具たくさん**で満足感があります

🧂 雑炊は**ふぐのダシ**に加えて**干しシタケ**や**三つ葉の風味**が
非常に良く絶品です

🦷 1食あたりの**噛む回数**は**1245回!**

ぜひご賞味ください

※野菜や果物は、仕入れ状況により多少変わる場合があります。

認定：知多市（健康推進課）