

【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

野菜たっぷり天丼

¥1,200 (税別)



～お品書き～

- ・野菜たっぷり天丼
- ・味噌汁
- ・野菜サラダ
- ・デミコーヒー

野菜

140g

噛みごたえバッチリ!!

エネルギー
671
kcal

塩分
2.9
g

大きくカットした野菜は食べごたえバッチリ!!
味噌汁にも具がたくさん入っています

高カロリーになりがちな天丼ですが、**素揚げ**野菜を取り入れることでカロリーダウン!!

天つゆ・味噌汁は**量を控える**ことで減塩に!
ダシのきいた味噌汁も絶品です

1食あたりの**噛む回数**は**1314回**!

ぜひご賞味ください

※デミコーヒーはブラックで飲んだ場合のエネルギーです

認定：知多市（健康推進課）