

【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

吉野

～秋冬メニュー～

¥1,300 (税別)



～お品書き～

- ・ごはん (150g)
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・刺身盛り合わせ
- ・湯豆腐
- ・温野菜の味噌かけ
- ・生野菜サラダ

野菜

172g

噛みごたえバッチリ!!

エネルギー
690
kcal

塩分
2.9
g

🍓 れんこん、人参、さやいんげんなどの**温野菜**にレタス、きゅうり、ミニトマトなどの**生野菜**がたっぷりと味わえます

🍷 天ぷらの盛り合わせには、ボリューム感たっぷりの**こんにやく**
天ぷらが入っています

🍲 あつあつの湯豆腐は**ゆずの風味**で食欲をそそられます
さっぱりとしたポン酢醤油をつけてお召し上がりください

🦷 1食あたりの**噛む回数**は**2277回**!

ぜひご賞味ください

※刺身のつけ醤油・天ぷらのつけつゆは、普通につけた場合の塩分量で計算

(参考：女子栄養大学出版 調理のためのベーシックデータ第4版)

認定：知多市 (健康推進課)