

# 第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第2号

国民宿舎 サンロード吉備路  
ベーカリーカフェ クルール

## 野菜たっぷりヘルシーサンドイッチ



\*メニュー内容\*

- ◆ピーチポークの豆腐ハンバーグサンド
- ◆カレーいももち ◆ピクルス ◆産直野菜スープ

定価 950 円(税込)

エネルギー 668kcal たんぱく質 20.2g 脂質 28.1g 炭水化物 81.6g 塩分 3.4g

### 3つ星 ☆☆☆

#### 「野菜たっぷりヘルシーメニュー」



野菜たっぷり



バランスばっちり



店独自の取り組み

## おいしいヘルシーポイント



野菜の総量は約**140g**(ちょうど2皿分)!  
この量は**1日に摂りたい野菜量 350g(5皿分)の4割**に相当。



主食・主菜・副菜の**バランスばっちり**。  
朝食がパン食の方はこの組み合わせ(サンドイッチ+野菜スープ)をお手本にするといいですね~



隣のサン直広場の野菜をふんだんに使用し、ソースの隠し味には、地元で作られた**赤米甘酒**も入っています。ピーチポークの豆腐ハンバーグは**蒸して脂肪分をカット**しています!

認定：総社市