

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第8号

あそぼう
阿曾房

阿曾房のお昼ごはん



定価 1300 円(税込)

メニュー内容(一例)

- ◆季節のサラダ ◆粕汁
- ◆べらたの酢味噌和え
- ◆鰯の炭火焼き ◆おから煮物
- ◆揚げ出し豆腐(きのこあん)
- ◆ごはん ◆香の物(白菜・千枚漬け)
- ◆デザート ◆ドリンク(抹茶の場合)

エネルギー	779kcal
たんぱく質	42.8g
脂質	24.9g
炭水化物	88.6g
塩分	4.0g

~メニューは、週替わりですが、季節の野菜は140g入っています~

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。



全体の味のバランスも考えられた(調味料に変化、
味の濃淡)主食・主菜・副菜がそろった定食です。
ご飯の量は調整できます。



地元の野菜や新鮮な魚など旬の食材にこだわって
います。店内にはギャラリーもあり、懐かしいおふ
くろの味を思い出させるあたたかい雰囲気のア曾
房では、ライブにあわせた料理なども実施してい
ます。

認定：総社市