

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第3号

# かたらいヘルシー和膳

\*メニュー内容\*

前菜・カモ鍋・刺身・ミルク茶碗蒸し・野菜サラダ・ごはん(140gの場合)



定価 3,200 円(税込)

~落ち着いた雰囲気、ホッと一息~

- ◆エネルギー 597kcal
- ◆たんぱく質 36.4g
- ◆脂質 14.2g
- ◆炭水化物 78.8g
- ◆塩分 2.6g (ドレッシング大さじ1/2使用の場合)

## うかの杜

5つ星☆☆☆☆☆



野菜たっぷり



バランスばっちり



カロリー控えめ



塩分控えめ



店独自の取り組み

## おいしいヘルシーポイント



野菜の総使用量は約**270g** (3.8皿分)!

1日に摂りたい野菜量 350g (5皿分) のなんと**75%以上**に相当。



野菜中心で、**主食・主菜・副菜のバランスもバッチリ**。



カロリーゼロの海藻麺や赤身のカモ肉(国産)を使用し、この1食で**594kcal** うれしい低カロリーが実現。



1食分の塩分が**2.6g**という驚くべき数字!**かつおと昆布のだし汁をしっかりと摂る**ことで少ない塩分でも美味しくいただけます。ミルク茶碗蒸しでは、カルシウムも取れる**乳和食**を取り入れて減塩!



**地元総社産の野菜等を使用**。当店オリジナルのカルピスドレッシングは**別添え**なので加減できます。**ごはんの量も調節可能**です。