

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第11号

サントピア岡山総社レストラン しろれんが白煉瓦

サントピアのランチ

*サントピアランチのメニュー内容(一例)

ごはん・さわらの塩麴焼き・卵焼き・お刺身・若鶏の酒蒸し・
豚の角煮・煮びたし・さつまいものレモン煮・味噌汁・サラダバー



※写真は和食です

サラダ
100gの目安

- エネルギー：806kcal
- たんぱく質：36.2g
- 脂質：29.8g
- 炭水化物：93.4g
- 食塩相当量：5.3g
(刺身醤油半量の場合 4.9g)

価格：1,350円(税込み)

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



サラダバーを1皿(100g)食べたときの野菜の総量は約**155g(2.2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。



地元食材でいろんな料理を少しずつ食べることでできるちょっと贅沢な御膳は**主食・主菜・副菜のバランス**もばっちり。



地元 秦地区の新鮮野菜を積極的に使用し、ランチタイムにはもれなく**サラダバーが無料で付き**野菜不足が解消できます。お好みのドレッシングでサラダバーを楽しむことができ、かける量が調整できます。