

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第7号

もやしラーメン



定価 880 円(税込)

エネルギー	554kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	10.9g
炭水化物	83.4g
食塩相当量	7.8g

※汁を全量飲んだ場合

(※汁を約 1/3 量飲んだ場合 食塩相当量 3.8g)

総社ラーメン2号店

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**230g** (3皿相当分以上) !
この量は**1日に摂りたい野菜量 350g(5皿分)の6割**に相当。



もやしをふんだんに使用し、主食・主菜・副菜が、まとめて入ったラーメンです。家庭でも、この野菜量を参考にできたらいいですね。



野菜は**総社産の野菜**を使っています。もやしがつっぷり入っているので、最初にもやしを食べることで、糖の吸収が穏やかになることが期待できます。めん量は調整できます。

認定：総社市