

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第6号

五感ランチ



メニュー内容

- ◆前菜盛り合わせ
(野菜入りキッシュや包み揚げなど)
- ◆季節のスープ
- ◆ご飯
- ◆鶏モモステーキ ゆずこしょう風味
- ◆ドリンク (ブラックコーヒーの場合)
※デザート付

定価 2,000 円(税込)

エネルギー	795kcal
たんぱく質	36.1 g
脂質	36.6 g
炭水化物	75.5 g
食塩当量	3.1g

～食材は、季節で変更する場合がありますが、野菜量は 140 g 入っています～

GOKAN

洋風厨房 五感

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。



30品目以上の食材をふんだんに使用し、食物繊維がしっかり摂れる！主食・主菜・副菜がそろったランチです。



野菜はなんと**8割が総社産の野菜**を使っています。
ゆずこしょうや香味野菜を上手にきかせていて、おいしく減塩効果も。ご飯の量は調整できます。

認定：総社市