

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第9号

# スタミナ定食

\*メニュー内容\* ごはん(小)・野菜たっぷりの豚肉鉄板焼き・  
日替わりサラダ・玉豆富の冷奴・味噌汁・漬物



冷奴のしょうゆ  
小さじ1含む

エネルギー	847kcal
たんぱく質	37.8g
脂質	30.7g
炭水化物	102g
食塩相当量	4.9g

価格 1,000円(税抜き)

※豚肉鉄板焼きのたれを1/3にした場合  
⇒食塩相当量 4.1g

## お食事処 前田

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**267g(3.8皿分)**!  
この量は**1日に摂りたい野菜量350g(5皿分)の7割以上**に相当。



野菜たっぷりの豚肉鉄板焼きと日替わりのサラダで、**主食・主菜・副菜のバランスばっちり**。



アツアツの鉄板で提供される野菜たっぷりの豚肉鉄板焼きは、たれを自分で入れるため、好みの辛さに調味できます。にんにく抜きも可能です。  
総社名物の玉豆富の冷奴は、揚げ出し豆腐に変更できます。ご飯は量を調節できます。

提供：総社市