

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

GOKAN
洋風厨房 五感

4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 塩分控えめ



定価 1,400 円(税込)

おいしいヘルシーポイント



野菜の総量は約**195g** (ちょうど**2.8**皿分) !
この量は**1日に摂りたい野菜量 350g(5 皿分)**の
半分以上に相当。



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。



1 食分の塩分が **2.5g** ! お家での食事の味付けのお
手本にしたいですね。

*メニュー内容 (週替わり) *

- ◆前菜盛り合わせ
- ◆季節のスープ
- ◆ご飯
- ◆国産豚ヒレピカタ トマトソース
- ◆ドリンク (ブラックコーヒーの場合)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 668kcal |
| たんぱく質 | 32.6g |
| 脂質 | 24.7g |
| 炭水化物 | 75.2g |
| 食塩相当量 | 25g |

~食材は、季節で変更しますが、野菜量は 140g以上使用しています~

認定: 総社市