

第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー認定第2号

バイキングレストラン たね井や

健康づくり

里山ランチバイキング

3つ星★★★★☆



野菜たっぷり



バランスばっちり



店独自の取り組み

おみそ汁

1杯(150ml) 38kcal

プリン

1つ 66kcal

コーヒー

1杯 8kcal

たまごかけご飯

ご飯 120g 202kcal
こだわり卵 1個 81kcal

地元産の新鮮野菜が
たっぷり 200g以上!!
一日に必要な野菜の
約6割に相当。



プレート

約 380kcal

ご飯ゾーンにははかりが
置いてあるので、一度は
測ってみましょう!

「まごわやさしい」
+ 果物、牛乳・乳製品が揃っ
ていてバランスばっちり☆



定価 1,500円(税込)

エネルギー 775kcal たんぱく質 34.1g 炭水化物 90.7g 脂質 29.4g 食塩相当量 5.3g