

★ 3つの星レストラン ★

おすすめのヘルシーランチはこちら

【①唐揚げには・・・】
710円

ごはん、みそ汁
唐揚げ、煮物、
酢の物、ゼリー



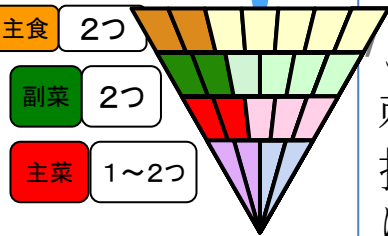
【②煮魚には・・・】
740円

ごはん、みそ汁
煮魚、煮物、
サラダ、ゼリー



【③刺身には・・・】
780円

ごはん、みそ汁
刺身、煮物、
揚げなすねぎみそか
け、ゼリー



食事バランスガイド

	3つの星レストラン基準	①唐揚げには・・・	②煮魚には・・・	③刺身には・・・
主食	2つ(ごはん200g程度)	2つ	2つ	2つ
副菜	2つ以上(野菜140g以上)	2つ以上	2つ以上	2つ以上
主菜	1~2つ (魚や肉なら30~70g程度)	2つ	1つ	2つ
エネルギー	700kcal程度	700kcal程度	700kcal程度	700kcal程度
食塩	4g未満	3.9g	3.9g	3.9g
脂質	20g程度	20g程度	20g程度	20g程度