

週替わり

# ヘルシーメニュー



1食 500kcal 台以下



1食 野菜 150g 以上

(海藻・きのこ含む)



1食 塩分 3g 台以下



糖質控えめ



\*仕入れの都合で一部変更になることがあります。  
ご了承ください。

## 赤魚のホイル包み焼き

900円

身が柔らかく高タンパクな魚、赤魚。そんな赤魚を風味豊かなホイル包み焼きにしました。ほかにも**抗がん作用**のβ-カロテンが豊富なかぼちゃ、**免疫力アップ**のβ-グルカンを含むシメジなどが入った具たくさん料理です。

酢味噌かけのネギには**アリシン**が含まれ、冷えた体を温めたり**血行がよくなる効果**が期待できます。

カロリー	582 kcal
蛋白質	29 g
脂質	16.3 g
炭水化物	78.7 g
食塩相当量	2.8 g

- ・ 赤魚のホイル包み焼き
- ・ 鶏肉とネギの酢味噌かけ
- ・ ほうれん草と油揚げの味噌汁

- ・ ご飯 (150g)  
ご飯の量は調整できます。
- ・ 果物 (キウイ)



レストラン & カフェ  
RESTAURANT & CAFÉ

ピアンモール  
**bien mall**