

500 kcal バランスメニュー

ハンバーグ定食.....504 kcal



キャベツは1/2袋使用し、ドレッシングをかけずハンバーグのソースでいただくと、減塩できます。

残りの1/2袋は、次の食事でドレッシングをかけて召し上がれ♪

商品名	直火炊きごはん	みそ汁 有明海苔	デミグラス ハンバーグ	キャベツ& 人参スライス	ノンオイルドレッシング (3種香味野菜)	合計
エネルギー (kcal)	250	38	173	22	21	504

ラーメン&チキンサラダ.....474 kcal



「中華そば」にネギを刻んでのせたり、焼き海苔を添えると、さらに美味しさ倍増します！

商品名	鶏だし 中華そば	サラダチキン ほぐし	大盛りミックスサラダ (レタス)	ノンオイルドレッシング (青じそ)	合計
エネルギー (kcal)	324	100	29	21	474

※商品情報は2017年12月現在のものです。
※価格は税抜き表示です。

500 kcal バランスメニュー

「公益財団法人沖縄県保健医療福祉事業団
健康づくり運動実践活動団体助成事業」

納豆定食..... 564 kcal



商品名	直火炊きごはん	みそ汁 殻付きあさり	納豆	国産じゃがいものポテトサラダ	合計
エネルギー (kcal)	250	31	89	194	564

チャーハン定食..... 483 kcal



商品名	直火釜炒め中華炒飯	冷や奴	ひじきと根菜の和風サラダ	合計
エネルギー (kcal)	330	69	84	483

※商品情報は2017年12月現在のものです。
※価格は税抜き表示です。