

500 kcal バランスメニュー

タコライス……………533 kcal



トマトをトッピングすると、彩りよくさらに美味しくなります！



商品名	直火炊きごはん	タコライス	3種のレタスマックス	スライスチーズ	緑茶	合計
エネルギー(kcal)	250	224	12	47	0	533

スモークチキンサラダセット……………486 kcal



いろいろな味のチキンサラダがあります。楽しみながら味を変えてみましょう！



商品名	直火炊きごはん	サラダチキン (スモーク)	ごま風味のごぼうサラダ	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)	250	119	71	21	25	486

※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」

カレーライスセット..... 536 kcal



カレーは脂質が多いのでサラダのドレッシングは「ノンオイル」を選びましょう

商品名	直火炊きごはん	ぐつぐつ煮込んだビーフカレー	半熟玉子と蒸し鶏のサラダ	ノンオイルドレッシング (青じそ)	合計
エネルギー (kcal)	256	157	102	21	536

親子丼定食..... 554 kcal



塩分の気になる方は「減塩」みそ汁を選びましょう

商品名	直火炊きごはん	だし香る親子丼	国産キャベツのコールスローサラダ	鳴門のわかめ	合計
エネルギー (kcal)	256	139	124	35	554

※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。