

## バランスディナーセット【レトルトや冷凍食品に野菜を加えよう。朝・昼で不足した野菜を補給しましょう♪】



**ブロッコリーは  
パスタや  
ポタージュにイン!**

- 冷凍ミート  
スパゲティ
- 冷凍ブロッコリー  
1/2袋
- コーンポタージュ

¥212      1/2袋 ¥78      ¥162      **¥452**



**主食・主菜・  
副菜が  
しっかりそろろう!**

- とろ〜りとしたあんの  
八宝菜
- レトルトごはん
- 冷凍餃子

¥212      ¥100      ¥150      **¥462**

**ライスの上にキャベツとチキンで丼にしてチキン丼  
♪ 一品料理できあがり♪**



- コク旨照り  
焼きチキン
- レトルトごはん
- キャベツサラダ
- ノンオイル  
ドレッシング  
青じそ

¥276      ¥100      ¥100      ¥19      **¥495**

**♪ 500円でこのボリューム  
しっかり食べたいときにおすすめ♪**



- ビーフカレー  
(中辛)
- レトルトごはん
- サラダチキン  
1/2袋
- キャベツサラダ
- シーザー  
ドレッシング

¥96      ¥100      半分で ¥120      ¥28      **¥444**

## 夕食【夜遅い時間の食事は体に負担をかけるので消化に良く、低カロリーのを摂りましょう♪】

**小腹を満たす食べるスープがオススメ (1品選びましょう)**



- 1/2日分の野菜が  
摂れるスープ      **¥369**
- 10種具材の豚汁      **¥323**
- 鶏と蓮根のつくね  
入り和風スープ      **¥369**
- クラムチャウダー  
※低カロリー      **¥297**

## おつまみ【お酒を飲むときは黄色の食品は控え、赤と緑を中心に食事を選びましょう♪】



- レモン風味スモークタン… **¥180**
- 焼き鳥もも塩…………… **¥93**
- ミニやっこ2個パック(うち1個)… **¥91**
- 蒸し鶏とひじきサラダ **¥184**
- 冷凍枝豆…………… **¥102**