

500kcal



“お手軽” 組合みわせメニュー

パターン ①

- ツナエッグ



注意

サンドイッチはタンパク質や野菜が不足しがちです。チキンや具沢山スープで補いましょう。

- 1/2 日分の野菜が摂れるスープ



- スパイシーチキン



野菜を増やすなら

- シャキシャキレタス
- 237kcal



商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
ツナエッグ	259	184
1/2 日分の野菜がとれるスープ	83	369
スパイシーチキン	198	135
合計	540	688

パターン ②



- いなり寿司 (3 個入り)



- 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)



- コーンポタージュ

商品名	エネルギー (kcal)	値段 (円)
いなり寿司 (3 個入り)	293	195
半熟玉子と蒸し鶏のサラダ	102	276
ノンオイルドレッシング (青じそ)	25	19
コーンポタージュ	72	162
合計	492	652

スープを「飲むヨーグルト」へ変更するとカルシウムアップ!



甘いものが欲しい時に
チョイス

- ブルーベリーヨーグルト
- 136kcal

※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。

