

# 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。