

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。



公益社団法人 沖縄県栄養士会

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。