



●黄 ●赤 ●緑3色の○がそろくとバランスアップ!

ワンコインバランスセット

- エネルギーのもと
- 体を作るもと(筋肉・骨)
- 体の調子をととのえる

※農水省 三色食品群参照

モーニングセット 【しっかり朝ごはん! エネルギー補給とともに、野菜・果物・乳製品でビタミン・ミネラルチャージ】

チキナーおにぎり ¥213
 ゆでたまご ¥60
 グリーンスムージー ¥165
¥438

●●○ チキナーおにぎり
 ●●○ ゆでたまご
 ●●○ グリーンスムージー

サンドイッチ(シャキシャキレタス) ¥230
 牛乳 ¥75
 こだわり栽培バナナ ¥100
¥405

●●○ サンドイッチ(シャキシャキレタス)
 ●●○ 牛乳
 ●●○ こだわり栽培バナナ

厚揚げ ¥79
 卵焼き ¥84
 昆布 ¥70
 大根 ¥75
 ※汁は残そう ¥115
¥423

●●○ 沖縄そば(小)
 ●●○ おでん厚揚げ・卵焼き
 ●●○ おでん昆布・大根

しっかりランチセット 【昼食は午後に備え、お弁当はおかずのあるものを選ぼう! しっかり食べて間食は少なめに!】

幕の内弁当 ¥369
 野菜ミックスサラダ ¥112
 ノンオイルドレッシング青じそ ¥19
¥500

●●○ 幕の内弁当
 ●●○ 野菜ミックスサラダ
 ●●○ ノンオイルドレッシング青じそ

グリルチキンの和パスタ ¥369
 大根ミックスサラダ ¥112
 ノンオイルドレッシング青じそ ¥19
¥500

●●○ グリルチキンの和パスタ
 ●●○ 大根ミックスサラダ
 ●●○ ノンオイルドレッシング青じそ

ゴーヤー弁当 ¥369
 焼き鳥もも(塩) ¥93
¥462

●●○ ゴーヤー弁当
 ●●○ 焼き鳥もも(塩)

※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

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**