

## 栄養バランスの良い、ヘルシーメニューです

塩分は“だし”をきかせること、酸味をかきかせることにより、ひかえることができます。

※ 外食では、1食6g以上の塩分が使用されていることも多くあります。



栄養量 エネルギー 661kcal

たんぱく質 20.5g

炭水化物 115.5g

脂質 9.3g

食塩相当量 3.9g

※ドレッシング・酢の物の栄養量は含んでおりません。