

The healthy lunch

からだの中から
きれいになろう！



本日は メタボ外来推奨メニュー

白身魚のミルフィーユ仕立て
洋風ふろふき大根
ひじきのマリネ
五穀ごはん

¥660



+¥30でコーヒー
または紅茶付き！

484kcal 塩分 2.6g

炭水化物エネルギー比率 65%
たんぱく質エネルギー比率 20%

