

# The healthy lunch

からだの中から  
きれいになろう！



## 本日は スマートランチ

- ★栗入り雑穀ご飯
- ★秋鮭の京風ちゃんちゃん焼き
- ★深山和え
- ★ごろごろ野菜の汁物

**467kcal 塩分 2.5g**

炭水化物エネルギー比率 **62%**

たんぱく質エネルギー比率 **22%**

**¥660**



+¥30でコーヒー  
または紅茶付き！

