

国家公務員共済組合連合会健康増進支援事業

タニタ監修メニュー

阿蘇自然豚のせいろ蒸し御膳



2,000円(税込)

カロリー 586kcal 塩分 3.1g 野菜 257g

ヘルシーポイント

からだを思い、塩分と脂質を控えめに。
熊本県産の阿蘇自然豚をおいしくヘルシーに仕上げました。

- 主 食 白米 (168kcal)
- 主 菜 阿蘇自然豚のせいろ蒸し (214kcal 塩分0.1g)
- 副菜(大) 蒸し豆腐 ～大豆ミートそぼろ山葵餡かけ～ (69kcal 塩分0.5g)
- 副菜(小) 豆苗と笹身のお浸し (20kcal 塩分0.3g)
- 汁 物 9種の野菜汁 (115kcal 塩分2.2g)
南瓜 / 人参 / 玉葱 / 牛蒡 / 薩摩芋 / 里芋 / 大根 / ブロッコリー / ミニトマト

タニタ監修メニューとは

株式会社タニタの管理栄養士が監修したヘルシーメニュー。
各店舗のオリジナルレシピを、野菜たっぷりで、カロリーや塩分を控えるなど、
株式会社タニタの食に関する考え方に基づいてアレンジしています。

※ 栄養価計算は「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」に基づいています。