HARUHIGOHAN LUNCH MENU

11:00~15:00 (LO 14:30)



P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水<mark>化物</mark> 1日当たりたんぱく質摂取推奨量<mark>は</mark> 男性60g~.女性50gとされています。



両手山盛り1杯分のお野菜を摂ろう (野菜200gは目標量1/2日分)

はるひ

パワーサラダ

チキンのコールスロー 卵焼きの入った たんぱく質も摂れる パワーサラダ! 1000- (税込1100-) 166kcal P:18 F:5 C:14 塩分 3.5g

ノンオイル

ベジミネストローネ

ノンオイルでお野菜のみ! お腹一杯食べたい時にプラスして 450- (税込495-)

43kcal P:1.4 F:0.2 C:9.5 塩分 0.6g

きのこたっぷり 鶏肉の無水煮込み

塩だけでストウブで無水調理した 鶏肉とお野菜。無添加、天然海塩使 用。きのこと生姜をたっぷりと入れ、 全て手作りしています。

650- (税込715-)

137kcal P:19 F:3.9 C:8.2 塩分 1.2g

スムージー

SET 600- (税込660-) ドリンク単品700- (税込770-)

> Pプロテイン追加 +200- (税込220-)

・レッドスムージー

(mixベリー、ヨーグルト、セロリ、 ラカント、レモン、ビーツ)

爽やかなベリーの甘さがおすすめです!

90kcal P:5.4 F:0.2 C:19 P177kcal P:22.4 F:1.3 C:20

• スムージーグリーン

(小松菜、キウイ、バナナ、豆乳、桑茶)

乳酸菌と食物繊維が豊富な桑茶入り!

133kcal P:7.1 F:3.4 C:20.5 P220kcal P:24 F:4.5 C:21

豆乳バナナスムージー (バナナ、豆乳、きなこ)

まろやかな味わいで飲みやすい!

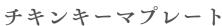
170kcal P:10 F:6.2 C:21 P257kcal P:27 F:7.3 C:22

デリプレート

はるひのお惣菜が6種類のった お野菜たっぷり摂れるプレート

ガパオ、チキンキーマ、チリポテト 卵焼きと2種のキャベツのマリネ

> 1200- (税込1320-) 340kcal P:17 F:5 C:58 塩分 2.8g



鶏胸肉を使い、野菜も200g摂れて ヘルシーで満足感たっぷり。 カレー風味がクセになります。

> 1200- (税込1320-) 435kcal P:35 F:4.1 C:66 塩分 2.5g



ナンプラー香る鶏胸肉でヘルシ 野菜が200g摂れて お腹いっぱい食べられます。

> 1200- (税込1320-) 381kcal P:34 F:3.6 C:57 塩分 2.3g

おにぎらず単品

4種の具材から選べるおにぎらず。 大人も子供も食べやすい人気メニュ、

500- (税込550-)

- チキンキーマ 229kcal P:9 F:1 C:45 塩分:0.8g
- ガパオ 225kcal P:9.5 F:1 C:44 塩分:0.8g
- ・ひじき 224kcal P:6.7 F:1.4 C:46 塩分:0.8g
- 切り干し大根 226kcal P:5.7 F:0.8 C:50 塩分:0.8g

LUNCH DRINK MENU

(ICE/HOT)

・コーヒー

500- (税込550) • ルイボスティー 単品

- ランチ 300- (税込330) 桑茶 乳酸菌と食物繊維たっぷり!

食事と一緒に飲むのがオススメです



芋ようかん

ストウブで蒸したさつまいもを からだに優しいおやつに 350- (稅込385-)

112kcal P:1.2 F:0.3 C:27