HARUHIGOHAN LUNCH MENU

11:00～15:00（LO 14:30）

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

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

チキンキーマプレート

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

ヘルシーガパオプレート

ナンプラー香る鶏胸肉でヘルシー
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ー

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）

単品　500-（税込550）
ランチ　300-（税込330）

- コーヒー
- ルイボスティー
- 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-（税込385-）
112kcal P:1.2 F:0.3 C:27

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