

はるひごはん

TAKE OUT MENU

10:30~17:00

ご注文は公式LINE、お電話でお待ちしております。

046-258-6873



P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物

はるひのわっぱ弁当

はるひのお惣菜が5種入ったお弁当。
焼き鯖、卵焼き、チリポテト
鶏そぼろ、キャベツのマリネ。

1100- (税込1188-)

354kcal P:18 F:8 C:52
塩分 2.4g



チキンキーマ弁当

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。

1100- (税込1188-)

423kcal P:34 F:3.9 C:61
塩分 2.2g



ヘルシーガパオ弁当

ナンプレー香る鶏胸肉でヘルシーなお弁当。
野菜が200g摂れて
お腹いっぱい食べられます。

1100- (税込1188-)

366kcal P:33 F:3.5 C:53
塩分 2g



おにぎらず単品

500- (税込540-)

4種の具材から選べるおにぎらず。
大人もお子様にも人気のメニュー。

- ・ 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



おにぎらず弁当

1200- (税込1296-)

はるひの4種のお惣菜と
おにぎらずがセットに

- ・ ヘルシーガパオ
365kcal P:19 F:8 C:53 塩分 3g
- ・ チキンキーマ
369kcal P:19 F:8 C:53 塩分 3g



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378-)

112kcal P:1.2 F:0.3 C:27



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!

パワーサラダ

1000- (税込1080-)

166kcal P:18 F:5 C:14 塩分 3.5g



コールスロー

たんぱく質たっぷりのサラダ。
無脂肪ヨーグルトと隠し味は柚子胡椒

450- (税込486-)

104kcal P:15 F:1.6 C:8 塩分 1.7g



おそうざいセット

はるひのお惣菜が7種
入ったオードブル盛り合わせ。

1200- (税込1296-)

200kcal P:19 F:7.8 C:13 塩分 2.8g



ノンオイル

ベジミネストローネ

野菜と塩だけで煮込んだミネストローネ。
低脂質、低カロリーが嬉しい一品。

Sサイズ400- (税込432-)

43kcal P:1.4 F:0.2 C:9.5 塩分 0.7g

Lサイズ750- (税込810-)

86kcal P:2.8 F:0.4 C:19 塩分 1.4g



きのこたっぷり

鶏肉の無水煮込み

Sサイズ650- (税込702-)

137kcal P:19 F:4 C:8 塩分 1.2g

Lサイズ1200- (税込1296-)

274kcal P:40 F:8 C:16 塩分 2.4g

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。きのこ生姜をたっぷり
入れて手作りしています。



スムージー

700- (税込756-)

■ プロテイン追加
+200- (税込216-)

雑穀ごはん

Sサイズ250- (税込270-)

Lサイズ350- (税込378-)

・ レッドスムージー

(mixベリー、ヨーグルト、セロリ、
レモン、ピーツ、)
爽やかなベリーの甘さがおすすです!

90kcal P:5.4 F:0.2 C:19

■ 177kcal P:22.4 F:1.3 C:20

・ 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

■ 257kcal P:27 F:7.3 C:22

・ 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 F:3.4 C:20.5

■ 220kcal P:24 F:4.5 C:21