

# 茶谷食堂

三つ星ヘルシーランチ店として登録されたメニューは次のとおりです。

## 生姜焼き定食、野菜炒め(肉 or 鯖)定食

(メニュー内容)

- ごはん
- メイン
- 味噌汁
- 日替副菜 2品
- 漬物
- コーヒーor紅茶



▲生姜焼き定食



▲野菜炒め(肉)定食



▲野菜炒め(鯖)定食

## 栄養価

	生姜焼き	野菜炒め(肉)	野菜炒め(鯖)
エネルギー	642kcal	466kcal	583kcal
たんぱく質	32.8g	19.4g	28.7g
脂質	21.2g	11.0g	19.0g
塩分	2.9g	2.8g	2.7g
脂肪エネルギー比	29.7%	21.2%	29.3%
ごはんの量	160g	160g	160g
野菜使用量	176g	261g	265g



▲店舗外観

## 値段

900 円

