

## 和と菜 coeur rire CAFé

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。

### 野菜たっぷりランチ

(ある一日例)

- 根菜のグラタン
- 大根と油揚げの煮物
- さつまいもとじゃがいもと豆の味噌炒め
- れんこんと人参とごぼうとたけのこのきんぴら
- なすのもろみ和え
- 野菜たっぷりサラダ
- 野菜たっぷりトマトスープ
- 十五穀米のごはん
- グリーンスムージー



### 栄養価

- エネルギー 605 kcal
- たんぱく質 21.2 g
- 脂質 13.3 g
- 塩分 2.7 g
- 脂質エネルギー比 19.8%
- ごはんの量 150 g
- 野菜使用量 456 g

### 値段

¥1,400

