

# 体と心にやさしいメニュー

当店では、『料理の栄養成分を知りたい』というお客様のニーズに答え、お店で提供している料理の栄養成分等の表示をしています。お客様の健康づくりを食の面から応援する店として『健康づくり応援店』に登録しています。

## ビーフカレー

エネルギー 800kcal 塩分 5.3g

## 親子丼

エネルギー 800kcal 塩分 4.9g

## カツカレー

エネルギー 900kcal

塩分 5.9g

## 野菜サラダ

エネルギー 600kcal 塩分 1.1g

## たまごうどん

エネルギー 400kcal 塩分 3.3g

## かつ丼

エネルギー 800kcal 塩分 4.9g

## きつねうどん

エネルギー 400kcal 塩分 3.6g

## 焼きめし

エネルギー 1000kcal 塩分 3.9g

## 焼きそば

エネルギー 800kcal 塩分 3.8g

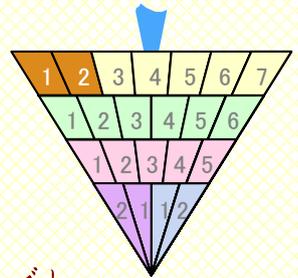


# 主なメニューの栄養成分一覧

## 割りそば

エネルギー 500Kcal  
 食物繊維 5.1g  
 塩分 2.2g  
 鉄 2.8g

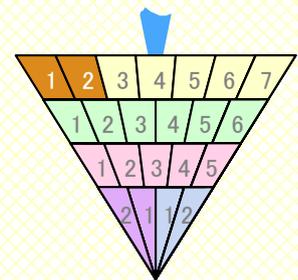
\*塩分量は、つゆ入れて「割り」一枚につき 一まわし位かけた時のものです。



## 釜揚げそば

エネルギー 500Kcal  
 食物繊維 5.1g  
 塩分 2.9g  
 鉄 2.9g

\*塩分量は、つゆ入れて三まわし位かけた時のものです。

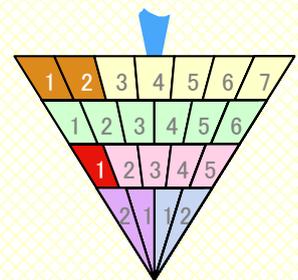


## 山月そば (とろろ・卵入り)

エネルギー 600Kcal  
 食物繊維 5.4g  
 塩分 3.1g  
 鉄 2.9g

[ とろろ: エネルギー 20Kcal 塩分 0g  
 卵 : エネルギー 80Kcal 塩分 0.2g ]

\*塩分量は、つゆ入れて三まわし位かけた時のものです。



◆塩分量はご自分で調整することができます。

\*コマの絵は「食事バランスガイド」と呼ばれているものです。  
 詳しくは裏面をご覧ください、食生活の参考にしてください。