

## Café そらとはな

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。

### 日替りランチ

(ある日のメニュー内容)

- 21 穀米ごはん、豚汁、デザート
- 鶏の南蛮漬け
- 付け合わせ (サラダ)
- スパゲッティサラダ
- 胡瓜とわさび和え
- 冷ややっこ



### 栄養価 (平均値)

- エネルギー 664kcal
- たんぱく質 26.4g
- 脂 質 21.9g
- 塩 分 2.6g
- 脂肪エネルギー比 29.7%
- ごはんの量 150g
- 野菜使用量 229g



### 値段

1000 円

