



～ 旬食材で健康カロリー 美味しくて 大満足 ～



ほほえみ御膳

エネルギー600kcal 食塩 2.1g

通常約 800kcal 25%オフ 食塩 5g 55%オフ

小鉢

もずく蕎麦出汁かけ



エネルギー	食塩	タンパク質
11kcal	0.3g	0.5g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.0g	2.5g	0.8g

佐渡産のもずくにしょうが・梅びしおがアクセントになっています。かわいく切られた長いもの食感も楽しんでください。

お造り

真鯛・帆立・甘海老



エネルギー	食塩	タンパク質
54kcal	0.3g	8.9g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.9g	2.1g	0.4g

旬のお魚のおいしさを、レモンをきかせた減塩だし割り醤油が引き立てます。

煮物

筑前煮



エネルギー	食塩	タンパク質
66kcal	0.5g	1.7g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.1g	9.1g	3.3g

静香庵自慢のだしをしっかりと煮含ませて、食塩 0.5g分で煮物が味わい深く仕上がりました。

油物

鶏胸肉・豆腐・彩り野菜の揚げだし



エネルギー	食塩	タンパク質
167kcal	0.4g	10.2g
脂質	炭水化物	食物繊維
10.9g	6.2g	1.1g

揚げ物には新潟産の米粉を使用しました。余分な油を吸い込まず、外はカリッと、中はジューシーな味わいです。彩りにもご注目を。

食事

新種米新之助ともち麦



エネルギー	食塩	タンパク質
184kcal	0.0g	3.2g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.5g	40.4g	1.3g

話題の「新之助」と食物繊維豊富な「もち麦」を合わせて炊きました。食物繊維は血糖値の緩やかな上昇を助けます。よく噛んで、味わってお召し上がりいただけます。

吸物

玉子豆腐・蛇の目・きゅうり・青柚子



エネルギー	食塩	タンパク質
20kcal	0.4g	1.8g
脂質	炭水化物	食物繊維
1.0g	1.3g	0.3g

だしのきいたやさしい舌触りの玉子豆腐のお吸い物です。一番だしのうま味とゆずの香りがひろがります。

香の物

カリフラワーのカレーピクルス



エネルギー	食塩	タンパク質
11kcal	0.2g	0.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.0g	2.3g	0.7g

スパイシーなカレー粉とお酢のコラボで食塩量なんと 0.2gでこの味わいです。このお膳のアクセントにもなっています。

水菓子

おから入り白玉と季節のフルーツ



エネルギー	食塩	タンパク質
87kcal	0.0g	2.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.9g	18.9g	4.8g

おからを加えた白玉団子は不思議な軽い食感、食物繊維もアップします。季節のフルーツと共に彩りよく爽やかにお膳を締めくくります。この満足感でなんと 87kcal です。