

## セットでエネルギー710kcal

### エネルギーを抑えるポイントは・・・

麺の量は少し控えめ。  
その分野野菜はたっぷりボリューム満点です。

#### この料理の麺量



生めん55g=155kcal    ご飯150g=252kcal

### あと味さっぱりの手作りデザートは



約70kcal

エネルギー

バランス

野菜

塩分

## ラーメンなのに 野菜たっぷり 250g前後

ラーメンにはこんなに野菜が!



麺は少し控えめですが、  
たっぷり野菜でボリューム満点に!

### 野菜がたっぷり

普通のラーメンよりもしっかり  
よく噛んで食べるようになります。

ゆっくりよく噛んで食べることで、  
満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。

## 主食+主菜+副菜のそろった 麺セットでバランス満点

主菜 麺  
副菜 野菜  
主菜 お肉

主菜 野菜  
副菜 お肉



麺類はバランスが崩れがち・・・  
パーツのラーメンには主食の麺・副菜の  
野菜・主菜のお肉がそろっています!

### タイ料理の特徴

- 野菜がたっぷり摂れます。
- スパイスや香辛料が効いています。

## 塩分量:3.3g

### 汁のないラーメンで塩分カット



一般的な  
ラーメンの塩分:約7g



汁なし  
ラーメンの塩分:約2.3g

さらに・・・普段提供している「汁なしラーメン」  
よりも少し薄味にしております!

### 塩分を控えてもおいしく食べられる工夫

#### ～タイ式の食べ方～

- ①まずはそのまま良く混ぜて食べる
- ②次に砂糖と酢をスプーン1:3の割合で混ぜて食べる。  
お好みで唐辛子をトッピング

※このメニュー専用の付属の  
小さなスプーンを使ってください。



「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。  
それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。