

## マリナーラピザセットのエネルギー

サラダセット：**386kcal**

ポトフセット：**349kcal**

マルゲリータ **DOWN** マリナーラ



637kcal



257kcal

チーズあり → なし  
約**150kcal**減

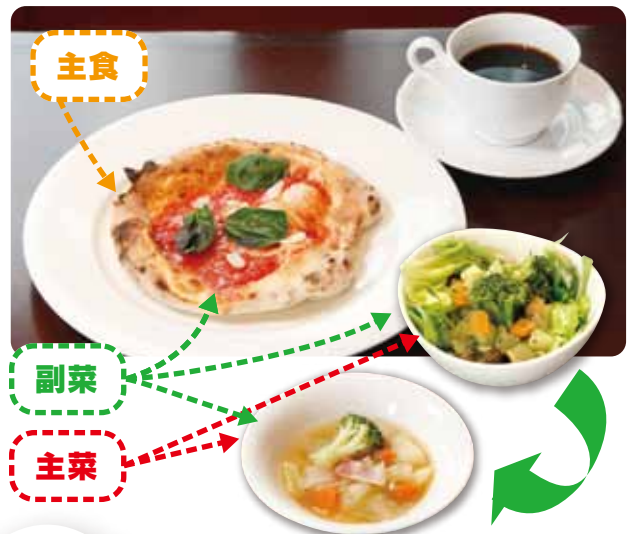
レギュラーサイズ → ハーフサイズ  
約**230kcal**減



パナコッタ  
213kcal

ピザはハーフサイズ、そしてカロリーの高いチーズがないので、セットメニューを全部食べても400kcal以下のヘルシーセット!ご褒美のパナコッタをつけても600kcal以下で食べられます。

## サイドメニューで野菜をプラスしてバランスセットに



主食

副菜

主菜

主食 ピザ生地

主菜 鶏ムネ肉

副菜 トマトソース  
サラダorポトフ

エネルギー

バランス

野菜

塩分

1日の野菜摂取  
目標の**40%**  
野菜**150g**程度  
がとれる!

塩分量

サラダセット：**2.4g**  
ポトフセット：**3.2g**

(その内、ピザの塩分量**1.7g**)

ジェノベーゼサラダ

ポトフ



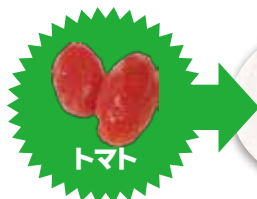
野菜量：  
100g



野菜量：  
100g

じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、水掛菜、レタスをバジルソースで和えた野菜たっぷりサラダ♪

じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、計100gの野菜もスープに入れることで、かさが減り食べやすくなります。スープに溶けた栄養も一緒に取れるのでうれしい1杯♪



トマト



トマトソース  
野菜量：**50g**

**トマトソースにも栄養満点!**

トマトの赤色はリコピンという抗酸化作用のある栄養素で、ピザやパスタのように油と一緒にとることで吸収がよくなります。

マルゲリータ **change** マリナーラ



**塩分約0.6g減**

今までのセットメニューが、さらに“おいしさ”と“健康”を考えてバージョンアップしました。マリナーラは「ピザ＝チーズ」というピザの常識をくつがえし、トマトソースとにんにくで仕上げ、塩分の多いチーズをカット。またNaNA-Marl自慢のピザ生地のおいしさが堪能できるピザになっています。



「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。