

## エネルギー 524kcal



ゆでうどん  
200g 210kcal

ボリューム満点なのに低カロリーの原因



野菜  
305g  
50kcal

たっぷりの  
野菜で  
満足感を!

豚バラ肉のエネルギー



エネルギーは高め!  
なんと卵3個とほぼ同じ!!

1人前60g  
232kcal

バラ肉は脂が多く、高エネルギー! そこで、60gと少な目にし、一番上にのせることで存在感を出しました。

## ひと皿で、主食・主菜・副菜が揃った万能メニュー!

主食:うどん

主菜:豚肉

副菜:  
ニラ  
もやし  
白菜  
人参  
トマト



メニューに彩りをくわえることで、一層おいしそうに見える!



人参と  
トマトを  
プラスし、  
食欲増進!

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜量 305g

塩分量:3.3g

中華店ならではの!!  
絶妙な茹で時間で仕上げる  
シャキシャキ食感は絶品!



- 茹でることがかさが減り食べやすく。
- 野菜を良く噛むことで満腹感アップ! 食べすぎを防ぎます。



提供するつゆは、三倍濃縮タイプの原液  
27g (大さじ1.5杯)  
塩分 2.7g  
野菜から出た水分と合わせ、ちょうど良い濃さになります。

かけうどんより塩分控えめ!



塩分3.3g



塩分4~5g



うどん自体にも塩分が!  
200g  
塩分0.6g

このメニューは、つゆの量を調節し提供! つゆを全部使っても、塩分3.3gです!

ニラ

注目の成分

β-カロテン、ビタミンC、  
ビタミンE、セレン

注目の成分をはじめ、ビタミン、ミネラルがたっぷり。独特な匂いはアリシンという成分で、ビタミンB1の吸収率を高め、疲労回復、成長促進に効果的です!



女将さんオススメ☆



もの足りないと思ったら...  
お好みでお酢をどうぞ!  
酢=塩分0g

「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。