

# 禅ZEN タニタ食堂の日替わりヘルシー定食

## ヘルシーランチ該当メニュー

(月によって提供日が異なります。ホームページでご確認ください。URL <http://zen-on.jp/>)

メニュー名	エネルギー	野菜量	塩分量	海藻	きのこ
チキンのオリーブオイル焼き定食	480kcal	259g	2.66g	わかめ	えのき茸
鮭の野菜ソース定食	411kcal	275g	2.67g	ひじき	えのき茸
鶏肉とレーズンの赤ワイン煮定食	474kcal	230g	2.72g	もずく	エリンギ茸
ささみのピカタ定食	462kcal	245g	2.66g	わかめ	えのき茸 しめじ
鶏肉のなめこおろし煮定食	427kcal	270g	2.45g	とろろ昆布 わかめ	なめこ
鶏肉とピーナッツの炒め物定食	584kcal	258g	2.99g	わかめ	えのき茸 しめじ