



瀬戸内市地産地消ヘルシーメニュー認定

## 豆腐ハンバーグ定食

- ごはん 地元食材3品／野菜の量220g／エネルギー普通盛り720kcal
- 豆腐ハンバーグ 小盛り 620kcal
- 野菜サラダ
- 野菜の卵とじ
- つけもの
- みそ汁

ー料理のセールスポイントー

ハンバーグの材料に鶏ミンチと、その2倍量の木綿豆腐を使用し、ヘルシーに仕上げました。生姜醤油味の和風のタレをかけています。

トモニーきずなは  
3月末で営業を  
終了します

メニュー提供店

トモニー きずな

瀬戸内市長船町土師 277-4  
TEL 090-4896-6295

### <コメント>

1日にとりたい野菜量の半分以上がとれる野菜たっぷりメニューです。エネルギーを抑えたい方や小食の方は、ごはんを小盛りにすることができます。

瀬戸内市地産地消ヘルシータウン推進事業

お問合せ：瀬戸内市保健福祉部健康づくり推進課

TEL (0869) -26-5962 FAX (0869) -26-8002