

# 那覇市健康づくり協力店 認証メニュー

ヘルシーサービス：  
ご飯の量と種類が選べる。

## 豚ヒレ肉のピカタ



豚ヒレ肉のピカタ



エネルギー：597kcal  
脂質：13.4 g  
塩分：2.7 g  
野菜量：170 g

## 紅豚と島豆腐のハンバーグ（おろし）



紅豚と島豆腐のハンバーグ  
照り焼き or おろしそ



エネルギー：595kcal  
脂質：14.8 g  
塩分：2.8 g  
野菜量：138 g

## 紅芋入りハンバーグ（デミグラスソース）



紅芋入り  
手捏ねハンバーグ



エネルギー：606kcal  
脂質：13.9 g  
塩分：1.8 g  
野菜量：140 g

麻婆豆腐/ピーパース タコライ



麻婆豆腐丼

ピーパース  
タコライス

 バランス	 カロリー ひかえめ	 あぶら ひかえめ	 バランス	 カロリー ひかえめ	 野菜
		 塩分 ひかえめ			

<麻婆豆腐>  
エネルギー：546cal  
脂質：14.9g  
塩分：1.7g

ピーパース  
タコライス  
エネルギー：633cal  
脂質：18.3g  
塩分：2.8g  
野菜量：130g

グルクンのピカタ



グルクンのハーブピカタ

 バランス	 カロリー ひかえめ	 あぶら ひかえめ	 野菜
--	--	--	--

エネルギー：574kcal  
脂質：14.1g  
塩分：2.9g  
野菜量：148g

ハーブグリルチキン



ハーブグリルチキン  
鶏もも肉の味噌漬け焼き

 バランス	 カロリー ひかえめ	 塩分 ひかえめ	 野菜
--	--	--	--

エネルギー：556kcal  
脂質：15.5g  
塩分：2.5g  
野菜量：126g



## トラウトサーモンのソテー

チリ産



トラウトサーモンのソテー  
トマトソース



エネルギー：626kcal  
脂質：14.7 g  
塩分：2.5 g  
カルシウム：244mg  
鉄分：7.5mg

## 鯖の塩麹焼き



県産鯖の  
粟国の塩麹漬け焼き



エネルギー：554kcal  
脂質：14.1 g  
塩分：2.7 g  
野菜量：147 g

## 豚肉の生姜焼き/塩麹焼き



豚ロースの漬け焼き  
塩麹 or 生姜焼き



### 生姜焼き

エネルギー：632cal  
脂質：22.9g  
塩分：2.0g  
鉄分：5.2

### 塩麹焼き

エネルギー：649cal  
脂質：23.3g  
塩分：2.6g  
野菜量：132g

## 鯖の粟国の塩麹焼き



鯖の粟国の塩麹焼き  
鯖の味噌煮込み



エネルギー：691kcal  
脂質：30.5g  
塩分：2.6g