

# 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：  
主食、主菜量が選べる。マヨネーズ、ソース別添え。

## カジキとオクラの酢醤油和え



エネルギー：400kcal  
脂質：4.7 g  
塩分：3.0 g  
野菜量：130 g  
カルシウム：266mg

## かぼちゃのそぼろあん



エネルギー：496kcal  
脂質：7.1 g  
塩分：3.0 g  
野菜量：224 g

## へちまと豚肉のポン酢和え



エネルギー：543kcal  
脂質：18.4 g  
塩分：3.0 g  
野菜量：260 g  
カルシウム：222mg