



ヘルシーメニュー

桜えびのコロッケセット

サイドメニュー、サラダ、スープは、旬の食材を使い日替わりでご用意します。



自家製有機栽培のお野菜がたっぷり、化学調味料・合成添加物不使用の体に優しいメニューです！

安全で美味しいものを皆様にお届けしたい。これがHeartstringsのこだわりです。



エネルギー 609kcal 脂質 25%
たんぱく質 24g 塩分 3.4g
炭水化物 59.3% 野菜量 331g

※ケーキ、コーヒーの栄養価は含まれておりません。

※脂質・炭水化物の値は、エネルギー量に対する割合(%)を示しています。

ヘルシーメニューとは？

- 主食、副菜、主菜が揃っている
- 野菜はたっぷり100g以上
- 塩分は4.0g以下
- 1日に必要な栄養素の約1/3をクリア

桜えびのコロッケセット

食事バランス



1食量の目安「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より

基準:30~40歳代のデスクワークや家事の多い方

	エネルギー	たんぱく質	※ 脂質	※ 炭水化物	塩分	野菜量
男性	767kcal	20g	20~25%	50~70%	4.0g以下	100g以上
女性	583kcal	16.7g	20~25%	50~70%	4.0g以下	100g以上

※ 脂質・炭水化物の値は、エネルギー量に対する割合(%)を示しています。