ヘルシーメニュー計算シート

登録店名（　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| メニュー名 | 栄養素等の量 | | | | | | 該当するヘルシーメニューに〇をつける | | | PRなどがあれば記載してください。 |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ  (kcal) | たんぱく質  （ｇ） | 脂質  （ｇ） | 炭水化物  （ｇ） | 食塩相当量  （ｇ） | 野菜の量  （ｇ） | 野菜たっぷり  ※野菜の量必須  100～200g | 塩分ひかえめ  ※食塩相当量必須  2.5g未満  (定食に限る) | カロリーひかえめ  ※ｴﾈﾙｷﾞｰ必須  450～650  kcal（定食に限る） |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |