

# 「プチコック」：サーモンのヨーグルト タルタルコース仕立て



**1,800円(税込)** 食の健康  
ステーション

## イチオシ！！

山口嘉川方面から阿知須に向かって、右折した高台に立地。テリヌ、スープ、メイン、デザート、パンを含んで安心のカロリーになっております。フレンチの技を是非召し上がり下さい。



イチオシ

## 630kcal

【健康1口メモ】  
一般的な成人の摂取エネルギー量の目安は、だいたい1800kcal～2200kcal前後です。性別・年齢によって異なります。

## 主食・主菜・副菜

主食：ロールパン、ライ麦パン  
主菜：ベにぎげ、たい、ほたて  
副菜：たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト等

エネルギー  
バランス

野菜

店舗  
情報

## 野菜164g

- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ほうれんそう
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・にんにく
- ・パセリ

【健康1口メモ】  
野菜の摂取量は1日350gが望ましいと言われています。このメニューであれば、1/3以上を摂取できることになります。

## 店舗情報

- 住所  
山口市阿知須 4903-4
- 連絡先  
TEL0836-65-5612  
HP:<http://www.c-able.ne.jp/~pettycog/>  
Mail:[pettycog@c-able.ne.jp](mailto:pettycog@c-able.ne.jp)
- 定休日  
毎週木曜日
- 営業時間:  
11時～20時
- 駐車場  
10台

「食」の健康ステーションについて(山口商工会議所)TEL083-925-2300