

# SHIRO46(シロヨンロク): ごはんプレート



※週替りメニュー

1,080 円(税込)

食の健康  
ステーション

## イチオシ!!

維新公園から平川に向かって、ふしの川沿いに立地。ケーキショップとおしゃれな小物のお店とコラボしています。ごはん、パスタ等のプレートランチと、健康に配慮した独自のカフェメニューもあわせてお召し上がり下さい。



イチオシ

## 743kcal

【健康 1 ロメモ】  
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: ご飯  
主菜: 豚ひき肉、牛ひき肉 等  
副菜: かぼちゃ、たまねぎ、レタス、にんじん 等

エネ  
ルギー  
バランス

野菜

店舗  
情報

## 野菜166g

- ・かぼちゃ
- ・たまねぎ
- ・レタス
- ・にんじん
- ・フロッキー
- ・たまねぎ
- ・きゅうり など

【健康 1 ロメモ】  
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となります。

## 店舗情報

- 住所  
山口市維新公園3丁目6-50
- 連絡先  
TEL083-923-9320  
HP:<http://nichinichi-shiro46.com/>  
Mail:[shiro46@white.plala.or.jp](mailto:shiro46@white.plala.or.jp)
- 定休日  
毎週火曜日
- 営業時間:  
11時~19時  
(※メニュー提供は18時30分まで)
- 駐車場  
16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