

# お食事処「酒菜いちやなぎ」： はなやぎヘルシー御前



1,512円(税込) 限定 20食

食の健康  
ステーション

## イチオシ！！

旭通りのロードサイドに立地。ご年配の方々も安心して利用できるエレベーターも完備したお店です。自慢の鮮魚と天ぷら等を入れつつ、カロリーも安心のメニューでエントリーしました。



イチオシ

## 576kcal

【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：ご飯  
主菜：たい、若鶏 等  
副菜：レタス、トマト、かぼちゃ、  
なす、キャベツ 等

エネ  
ルギー  
バランス

野菜

## 野菜161g

- ・レタス
- ・トマト
- ・かぼちゃ
- ・なす
- ・キャベツ
- ・トレビス
- ・きょうな など

【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

## 店舗情報

- 住所  
山口市旭通り2丁目 10-23
- 連絡先  
TEL083-924-0014  
HP:<http://ichi-yanagi.jp/>  
Mail:[hikita@ichi-yanagi.jp](mailto:hikita@ichi-yanagi.jp)
- 営業時間:  
11時～21時
- 駐車場  
30台