

# 健康食でヘルシーに

カロリーを知って健康に食べましょう。  
当店は大切なあなたの健康づくりを応援します。

**そばの栄養成分：ルチン**  
ルチンは抗酸化物質ポリフェノールの一種で、そば特有の栄養成分。毛細血管の働きを整え、血行を促進し、高血圧の抑制などに効果があるといわれています。

**そばの栄養成分：ビタミン**  
ビタミンは人体の働きを正常にする必須栄養素。そばは穀物の中で、B1、B6、ナイアシン、パントテン酸などを多く含みます。ビタミンBは疲労回復に有効といわれ、荒れた皮膚の改善にも働きます。

◆カロリーは大体の目安です。

かきそば 300Kcal

うどんかけ 350Kcal

天ぷらそば 650Kcal

鴨南そば 485Kcal

カレーうどん 680Kcal

鍋焼きうどん 505Kcal

きつねうどん 450Kcal

かつ丼 900Kcal

親子丼 600Kcal

スパゲッティ 700Kcal

ハンバーガー	300Kcal
ラーメン	500Kcal
ビーフカレー	800Kcal
牛丼	520Kcal
寿司(並)	500Kcal