今回のおすすめチョイスメニュー！

Vol.1（2015/5/8）

ファミリーマート

あなたと、コンビに、FamilyMart

そぼろタルタルチキンごはん

エネルギー	569kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	16.6g
炭水化物	76.5g
ナトリウム	927mg

4種のネバネバサラダ

エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.4g
炭水化物	6.4g
ナトリウム	622mg

合計

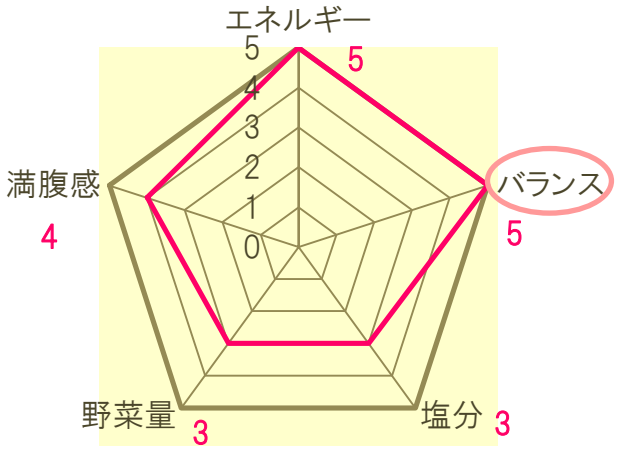
エネルギー	606kcal
たんぱく質	30.3g
脂質	17g
炭水化物	82.9g
塩分	3.9g

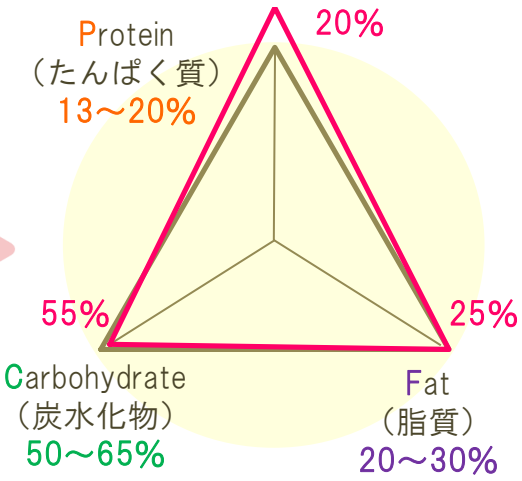
※塩分表記については、ナトリウム表示より算出したものとなります

今回の組み合わせ

今回は、照り焼きチキンが乗った豪華なそぼろ弁当と、ネバネバ具材・海藻がたっぷり入ったサラダの組み合わせ！合わせて約600kcalと適度なカロリーなのに、とても満腹感のあるチョイスです。PFC比（エネルギーに対する三大栄養素の各比率）も理想の比率に近く、栄養バランスもばっちりです♪塩分はやや高めの組み合わせなので、ドレッシングのかける量を少し減らすなどの工夫が必要です。

総評





※地域・店舗によっては、お取り扱いがないものがございますのでご了承ください。

※ここで紹介させて頂いた商品の成分、カロリー、塩分表等につきましては販売元であるコンビニエンスストアの発表によるものです。また、このホームページで掲載されている商品の内容につきましては正確であるよう最善を尽くしておりますが、内容が完全であることを保証するものではありません。なお、掲載されている情報によるいかなる損害等につきましても責任を負いかねますのでご了承ください。