

# 夏は Beer の季節 ♡

## あなたはどんなおつまみを 選んでますか？



おつまみ選びで、カロリー off !

焼き鳥も、「塩」と「たれ」で、カロリーが違うの、知ってました?!!

同じようなメニューでも選び方でこんなに違います!!

### カロリーoffメニュー

焼き鳥 (砂肝・塩)	2串	65kcal
焼き鳥 (レバー・塩)	2串	87
焼き鳥 (胸肉・塩)	2串	98

えびシューマイ	3個	120
ショウロンポウ	3個	240
焼きそば	1皿	400



刺身盛り合わせ	1皿	220
冷奴	1皿	50
鮭茶漬	1杯	300
肉じゃが	1皿	320



### よくあるメニュー

焼き鳥 (砂肝・たれ)	2串	87kcal
焼き鳥 (レバー・たれ)	2串	109
焼き鳥 (胸肉・たれ)	2串	120

シューマイ	3個	210
焼き餃子	大5個	450
焼きビーフン	1皿	520



鶏のからあげ	1皿	400
揚げ出し豆腐	1皿	340
焼きうどん	1皿	350
フライドポテト	1皿	460



やっぱりお勧めは

## 枝豆!

枝豆には、ビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは二日酔い防止につながります。その他にもビタミンB<sub>1</sub>、大豆イソフラボンなども豊富に含まれています。ちなみに1人前の枝豆は約50kcalです。



\*カロリーの数値は、一般的な平均値ですので、あくまでも目安としてください。

2008.08.04  
no.76

Salu!

No.76 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成20年8月4日発行  
編集責任者=常務理事 滝 英樹