



健康志向が高まる中で...

デニーズ 低カロリーメニュー ご案内

デニーズ(株式会社セブン&アイ・フードシステムズ 千代田区二番町8-8)では、4月から開始されたメタボリック症候群の予防を目的とした、特定健康診査・特定保健指導が始まり、カロリーや健康をより意識される方にも召し上がって頂きたい、美味しいメニューをご提案致します。

【 400Kcal以下の1品 】

4/15スタート新メニュー



**【鶏肉のグリル
おろしポン酢黒酢ジュレわさび添え】**
680円 *397Kcal

チキンをスチームして、油を使わずに焼き上げたので、カロリーが控えめに仕立てた1品。
添えたわさびと一緒に、ドレッシングとして、おろしポン酢と黒酢ジュレで、さっぱりとお召し上がりください。
付け合せのインカのめざめのポテトサラダとの組み合わせで、ご満足いただけるはず...

4/15スタート新メニュー



【野菜たっぷり塩ラーメン】
480円 *361Kcal

小松菜、長ねぎ、もやし、にんじんと野菜を100gも使い、塩だしが野菜の旨みを引き出した、体に優しい塩味のさっぱりラーメンです。スープを全部飲んでも、ラーメンで嬉しい!このカロリーです。
たっぷり野菜使用 肉や油を控えめ 脂質やタンパク質の量を抑えています。
【野菜たっぷり塩うどん】480円 *304Kcalもごさいます。



【蒸し鶏と梅しらすの雑炊】
450円 *301Kcal

ヘルシーな蒸し鶏と梅しらすの風味が効いた、さっぱりいただける雑炊。夜食やちょっと小腹が空いたときにぴったりメニュー!体だけでなく、お財布にもとっても優しいメニューです。梅しらすの酸味と香り、アクセントのカロリーの梅も加えたのでさっぱりとお召し上がりいただけます。

“デニーズ”が取り組んでいる <少なめメニュー>

カロリーが気になるから「量」をセーブしたい...、でも料理を残すのは... という方に、絶対オススメしたいのが <少なめメニュー> です。
スパゲティなら茹で上がり約120g(レギュラー:約220g)、ハンバーグは100g(レギュラー:170g)、チキン料理のチキンは120g(レギュラー:240g)等、16品をご用意しています。

【 野菜を食べる! 】

カロリーだけではなく、バランス良い食事を召し上がって頂く為に、デニーズでは多くの野菜メニューをご用意しています。



165Kcal

フレッシュホワイトアスパラガスの
フリットサラダ 390円



115Kcal

スペイン産ハモンセラーノの
生ハムとルッコラのサラダ 450円



134Kcal

ザ・ベジタブル! ~春ver.~
480円



98Kcal

自家製キャロットラペ
150円



173Kcal

インカのめざめのポテトサラダ
290円



178Kcal

<飲む温かい野菜>
春野菜のグリーンポタージュ
-空豆・グリーンピース・アスパラガス-
380円

デニーズの栄養成分計算方法は五訂増補日本食品標準成分表と一部実測値を用い、計算しています。
表示のカロリーは食材・調理状況より誤差が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
メニューにより取り扱いがない時間、又、一部ご紹介メニューを取り扱わない店舗がございます。ご了承ください。