

信州食育発信 3つの星レストラン



健康づくり応援メニュー

ミニささみ丼 680円

熱量; 620 kcal

野菜・きのこ量; 140 g

食塩量; 3.3 g



野菜をたっぷり食べましょう！

一日の野菜摂取量の目標は 350 g以上です

※ 健康日本21(第2次)では、「カリウム」と「食物繊維」の十分な摂取のため、野菜の摂取を勧めています。

このメニューでは目標量の半分以上、140 gの野菜を食べられます！

食事は、主食・主菜・副菜のそろえてバランスよく食べましょう

<信州食育発信 3つの星レストランは下記の3点を満たしています>

★ 健康づくり食の協力店

エネルギー700Kcal程度、食塩4g未満、野菜量140g以上を満たす、
主食・主菜・副菜のそろったメニューを提供しています。

★ 食文化の継承

長野県産食材を使用しています。

★ 食べ残しを減らす

小盛り対応、持ち帰りの対応、
食べ残しを減らす呼びかけなどを行っています。

