

「健康づくり応援店」登録メニュー 野菜たっぷりナポリタン

1食で1/3日分の野菜(約120g以上)が摂れて
塩分が3.5g未満のメニュー



このメニューを注文した方には、**ためるんピック登録事業ポイント**がたまります。詳しくは裏面をご確認ください。

季節の野菜を **たっぷり約150g** 使用!

こだわりの味付けで野菜のおいしさを楽しめるナポリタンです。
塩分も3g以下と控えめですが、しっかり満足感のある味わいです♪ (※季節によって野菜の種類が異なります。)

野菜を1日350gとりましょう!

野菜を350g摂ることで、
1日に必要な食物繊維・ビタミン・
ミネラルを摂取することができます。
また、よく噛んで食べるため、
食べ過ぎ防止にも効果的です。

深谷市のみなさんは野菜摂取量が
「約50~70g不足している」
というデータがあります。

- ・野菜を使用したメニューを意識して選ぶ
- ・副菜を小鉢1皿分追加する

などできることからはじめてみませんか。



エネルギー 約620kcal たんぱく質 約15g
塩分 約2.9g 野菜使用量 約150g