

「健康づくり応援店」登録メニュー タコライスとサラダのセット

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

和めし Cafe
HISAGO



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。

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・ミネラルをほぼ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。

☆70gの目安は約小鉢1皿☆
プラス1皿を意識して摂りましょう。

タコライスはスパイシーな味わいで塩分も控えめ♪
ライスと一緒にたっぷりの地元産野菜が味わえ、
セットにサラダも付いたヘルシーメニューです。



エネルギー 約430kcal | たんぱく質 約10g | 塩分 約2.9g | 野菜使用量 約150g