

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。

「健康づくり応援店」登録メニュー

セットメニューのサラダ

1食で1/3日分の野菜(約120g以上)が摂れる

セットメニューにすると、新鮮な地元産野菜がもりもり食べられる♪水耕栽培で育った滋味深い味わい満載の山盛りのサラダです♡



セットメニューの一例

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。

LOTUS Café

×



×



セットメニューの一例

野菜使用量 約120g