

深谷市民（18歳以上）の方限定のお知らせ

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。

NOLA

深谷のめぐみ食堂 ×



×



「健康づくり応援店」登録メニュー

1皿での野菜70g以上が摂れる

サラダビュッフェ（お食事すべてのメニューについています）

お食事 ￥1,680(税込)～

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。

サラダビュッフェには、地元直結の新鮮な野菜がいっぱい



ビュッフェのお皿を使うと
これが70gの目安だよ♪

