



「健康づくり応援店」登録メニュー

3種カツ

単品 ¥910 (税込み)

1食で1/3日分の野菜(約120g以上)が摂れる
かつ、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。



季節の野菜カツには、
その日の美味しい野菜を
使用しています。
まずは、何もつけずに野菜の
うま味を味わって!

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。

自家製ドレッシング



自家製ドレッシングにもすりお
ろし野菜がたっぷり♪
素材の野菜の色によって仕上が
りの色が違って面白い♪

旬の野菜について

旬の野菜には、その時期に体が必要とする栄養が
含まれます。
通年出回っている野菜でも、旬のほうがより栄養
価が高くなります。

野菜使用量約120g 塩分約1.8g(各自でかけるソースは含まない)