

「健康づくり応援店」登録メニュー

温玉のせチャーシュー丼

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

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。

自慢の温玉のせチャーシュー丼

《おすすめポイント》

豚肉には、糖質の代謝（糖質を体の中で利用すること）に必要なビタミンB1が多く含まれます。豚肉は下茹でをして、余分な脂を落としています。

すずき食堂 ×



×



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。



ヨーグルト
(ケーキシロップ添え)

エネルギー 約1140kcal たんぱく質 約46g 塩分約3.2g
野菜使用量 約160g以上

季節で変わる副菜（サラダや小鉢・スープ）

おすすめポイント

旬の野菜は美味しいだけでなく栄養もたっぷりです。
野菜は季節によって変わります。