

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。

「健康づくり応援店」登録メニュー
1皿で野菜70g以上が摂れる

ヤサイな仲間たちファーム
VEGETABLE FRIENDS' FARM



サラダバー付きのメイン料理 平 日¥1,800円～(税込)
土・日¥2,300円～(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。

サラダバーでは
地元の新鮮な野菜が食べ放題！

