

陶板焼(肉または魚)
1,200円(税込)



たっぷりの野菜と肉・魚を陶板で蒸したヘルシーな1品。やさしい店主ご夫妻にほっこり和む、何度も通いたくなるお店です。野菜量は1日の目標摂取量の2/3以上です。



定食屋 なすび

西追分 161-1 コーポ追分 107
☎83-2220
ランチ 11:00 から 14:00 まで
【定休日:日・月曜】
P有 予約可

カフェ and キッチン
山ワイオン
ONÔ Hawaiian

上松山町 1-17 ショト-K1
☎78-1752
ランチ 11:30 から 14:00 まで
【定休日:火・第1・3水】
★1日限定5食
P有 予約可



せと・しごと塾卒業生でハワイが大好きな店主が作るヘルシーなロコモコ。ハンバーグにおからと鶏ひき肉を使い、オープンで焼き上げます。瀬戸市に居ながら、ハワイの風を感じられます。

ロコモコ ヘルシーおからハンバーグ
(ドリンク付き)1,100円(税込)



薬膳茶 Soybean Flour

土日:東町1-6(食事代+別途利用料が必要)
月火:陶生町30
☎78-1711
ランチ 11:00 から なくなり次第終了
【定休日:水・木・金曜】 P有

曜日ごとに、異なる2つの店舗で手作りの薬膳料理が味わえます。食材は店主自ら厳選し、瀬戸市産のものや無農薬のものを使用。心も体も癒されます。

薬膳カレー
(チキンまたはポーク)
1,700円~(税込)



喫茶ミキ

大坪町 215-4
☎87-1555
モーニング 7:00 から 11:00 まで
【年中無休】
P有

木のぬくもりあふれる、広々とした店内で、野菜たっぷりのモーニングはいかがですか。トーストや胚芽パンをプラスすることもできます(別途料金)。



グリーンサラダモーニング
ドリンク代+180円(税込)



せといいきいき健康グルメ

R7.4 現在

「バランス食」「シャッキリ朝ごはん」「低カロリー」「減塩」「骨強化」「野菜たっぷり」など、からだにやさしい健康メニューで食生活を見直しませんか。市内の協力店舗でおいしい認定メニューがいただけます。

★認定項目は次のとおり★



主食・主菜・副菜がそろったバランス食



朝ごはん



650kcal 未満



塩分 3.0g 未満



カルシウム 200mg 以上



野菜 120g 以上



詳しくはホームページへ

認定メニューを食べてスタンプを3つ集めた方
先着100名様に『めたぼうし健康茶わん』をプレゼント!
(なくなり次第終了)

◆引換期間
R7/5/1(木)から
R8/2/27(金)まで
◆引換場所
やすらぎ会館4階 健康課
もしくは
市役所1階 国保年金課窓口



クッキー カフェ ウズ
cookie & cafe UZU

栄町 45 番地 パルティセと 101 号
☎56-8373
ランチ 11:00 から 14:00 まで
【定休日:月・火曜】

和食料理に心得のある店主が考案する日替わり健康メニュー。小麦粉を使わず、スパイスと野菜をじっくり煮込んだカレーは絶品です。



Bランチ(今日のヘルシーランチ)

いずれも 1,200円~(税込)



※仕入れの状況により値段が変わります。

~まごわやさしい~「減塩御膳」
900円(税込)



味岡先生おすすめの減塩メニュー。味付けに粒マスタードやレモン、黒酢、梅肉などを上手に使った減塩御膳。日本人の健康食にかかせない「まごわやさしい」食材を使用しています。



B EASE

(公立陶生病院内レストラン)
西追分町 160 公立陶生病院
東棟 4階 ☎82-8028
ランチ 11:00 から 14:30 まで
【提供日:月から金曜】
P有(30分無料)
★前日正午までに要予約

・お店の都合等により営業内容が変更または休業になる場合があります。
・季節や仕入れにより、食材が変更になる場合があります。
・提供数に限りがありますので、売り切れの際はご容赦ください。
・YouTube「めたぼうし健康チャンネル」では、各店舗のPR動画を配信しています。ぜひご覧ください。
めたぼうし健康チャンネルはQRコードから



【問合せ先】

瀬戸市健康福祉部健康課健康づくり推進係
瀬戸市川端町 1-31 やすらぎ会館 4階
☎ 0561-85-5511 FAX 0561-85-5120