



せといきいき 健康グルメ

認定番号 2019003
瀬戸市健康課発行

陶板焼(肉または魚)

定食屋 なすび (西追分町)



税込 1,000 円

メニュー

- ・ごはん
- ・陶板焼
(肉または魚)
- ・小鉢
- ・味噌汁
- ・デザート

※季節、仕入れ状況等により
食材が一部変更になる場合
があります。

※ごはんのカロリーや量がわかる
「めたぼうし健康茶わん」使
用店舗です。



管理栄養士による

メニューのおすすめポイント！

せといきいき健康グルメ認定項目



- ・バランス食
- ・650kcal 未満
- ・野菜 120g 以上

油を使わず陶板で蒸し焼きにすることで、エネルギーが抑えられています。

また肉や魚と一緒に蒸すことで旨みが野菜に移り、たっぷりの野菜をおいしく食べられます。

1日の野菜摂取目標量 350g の 2/3 以上が摂れ、低エネルギーなのにボリューム満点
です！

※栄養価 エネルギー 524kcal 塩分 3.2g 野菜使用量 260g