



# せといきいき健康グルメ



「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  
『めたぼうし減塩皿』を  
プレゼント！（なくなり次第終了）



引換期間：R 6/5/1(水)から  
R 7/2/28(金)まで

引換期間：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

## ～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  
上手く使った減塩御膳。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)  
★1日限定5食 予約可  
※食材料の仕入れ  
状況により提供でき  
ない場合があります。



## 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



## 陶板焼(肉または魚) 1,000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。

## カフェ and キッチン ONO Hawaiian

上松山町 1-17 シト-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



## ロコモコ ヘルシーおからハンバーグ (ドリンク付き)1,000円(税込)



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、  
オーブンで焼き上げます。瀬戸市に居  
ながら、ハワイの風を感じられます。

## 薬膳カレー(チキンまたはポーク) 1,300円(税込)



豊かな自然の中で、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。店内か  
ら眺める滝は絶景で心も体も癒されます。

## 薬膳茶 Soybean Flour at きらら

定光寺町 323-12  
☎48-6669  
ランチ 11:00 から  
なくなり次第終了  
【定休日:水・木曜】  
P有



## 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 15:00 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) お肉 950円(税込) お魚 1,000~1,100円(税込)



※お魚の場合、仕入れの状況により  
値段が変わります。

## 気まぐれスパイスカレーランチ 950円(税込)



・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こちらから ▶



せといきいき健康グルメに参加する  
と、せと健康マイレージ事業の参加  
ポイントもゲットできます！  
ぜひあわせてご参加ください。



ホームページ



## 【問合せ先】

瀬戸市健康福祉部健康課成人保健係  
瀬戸市川端町 1-31 やすらぎ会館 4階  
☎ 0561-85-5511  
FAX 0561-85-5120

