



# 野菜をたくさん食べよう!

一日に必要な摂取量は350g



一日の野菜摂取量目標量は350g、1食では120gで、生野菜なら両手一杯、加熱したものなら片手一杯くらいが目安です。生活習慣病の発症と重症化を予防するためにも野菜をたくさんとりましょう。



## 野菜たっぷりメニューコンテスト認定メニュー一覧

### 八千代台地区

<p>日替わりランチプレート</p> <p>いこいの店 喫茶Rio 八千代台南1-1-10 ☎750-1512</p>	<p>ちよつとびつくり やきそば</p> <p>いこいの店 喫茶Rio 八千代台南1-1-10 ☎750-1512</p>	<p>ノンメタボークの レタスチャーハン</p> <p>いこいの店 喫茶Rio 八千代台南1-1-10 ☎750-1512</p>	<p>イタリア産生ハムと 彩り野菜の ペロンチーノ</p> <p>イタリア食堂イルソーレ ビバーチェ 八千代台北1-10-1(桑原第2ビル1階) ☎409-1078</p>
<p>お野菜たっぷり 満足プレート</p> <p>おやさいカフェ うてな茶房 八千代台西2-6-15 ☎411-9172</p>	<p>野菜畑の クロワッサンプレート</p> <p>B'café mana mana 八千代台南1-12-5スタービル1F ☎752-0299</p>	<p>広島焼ミックスそば入り</p> <p>みいちゃん 八千代台東1-7-1 ☎482-8380</p>	<p>うまいか天玉(うどん入り)</p> <p>みいちゃん 八千代台東1-7-1 ☎482-8380</p>

### 阿蘇・陸地区

<p>スマイルボックス</p> <p>スマイルデイズ 道の駅やちよ店 島田2076 ☎489-5761</p>	<p>手ごねハンバーグ</p> <p>カフェ×ギャラリー ブルーシャ 保品969-2 ☎488-5200</p>
-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

### 高津・緑が丘地区

<p>くいきいサラダ</p> <p>味工房 くいきい亭 高津850-135 ☎459-4276</p>	<p>鶏と野菜の 黒酢あん定食</p> <p>大戸屋 緑が丘2-1-3イオンモール2F ☎450-7381</p>
<p>カレーライスサラダ付</p> <p>高津珈琲 高津527-1 ☎450-2963</p>	<p>ぶりぶり海老の トマトスパゲッティ</p> <p>ガーデンレストラン ラ・ローズ 大和田新田755-1 ☎459-6388</p>
<p>地場産八千代野菜と 根菜のピッツア</p> <p>ガーデンレストラン ラ・ローズ 大和田新田755-1 ☎459-6388</p>	<p>地場産八千代根菜、 野菜、ミート、 ミソ入り和風カレー</p> <p>ガーデンレストラン ラ・ローズ 大和田新田755-1 ☎459-6388</p>

### 村上地区

<p>サラダうどん</p> <p>アリスハウス 上高野450 (セントマーガレット病院内) ☎485-5111</p>	<p>たっぷりみぞれの 揚げナスそば</p> <p>アリスハウス 上高野450 (セントマーガレット病院内) ☎485-5111</p>	<p>笑つぷサンド</p> <p>アリスハウス 上高野450 (セントマーガレット病院内) ☎485-5111</p>
<p>和風野菜とトマトソースの 煮込みハンバーグ ランチセット(サラダドリンク付)</p> <p>カフェ・ショコラ 村上1735-38 村上mai店舗2階 ☎486-6687</p>	<p>ランチセット なすとトマトソースの パスタ</p> <p>元祖にんにくや 村上南1-4-1 フルガーデン八千代2F ☎405-6850</p>	<p>野菜たっぷり キーマカレー</p> <p>スマイルデイズ 八千代村上店 村上1113-1-2-9-101 ☎409-6192</p>
<p>地産地消 八千代の新鮮旨味 野菜をふんだんに使ったオムライス ピリッと辛い赤いソースで</p> <p>ガーデンレストラン ラ・ローズ 大和田新田755-1 ☎459-6388</p>	<p>野菜たっぷりちゃんぽん</p> <p>リンガーハット 村上南1-3-1イトーヨーカドー1F ☎481-5610</p>	<p>野菜たっぷり皿うどん</p> <p>リンガーハット 村上南1-3-1イトーヨーカドー1F ☎481-5610</p>

広告