

**野菜たっぷりメニューを**

**食べて健康になろう！**

**野菜メニュー**

茅野市健康づくりポイント事業

協賛店舗で野菜メニューを食べて、ポイントシールをもらいます。応募用紙に貼り、必要事項をご記入し、ご応募ください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **中華キッチン華亭**  ちの3072　　☎73-0933 | **菜のだ**  仲町16-4061　　☎75-2566 | **食事処　やまと**  宮川4533　　☎72-3287 | **居食や青とうがらし**  北山4857　　☎77-2006 | **呉竹鮨**  仲町9-10　　☎72-2546 |
| 野菜炒め定食　中華丼  ちゃんぽん  Y:\H29(2017)\C健康福祉部\C健康づくり推進課\02健康推進係\健康ポイントレシピ\6  中華キッチン華亭.JPG | お弁当ボックス  野菜のおばんざい  X:\R5(2023)\C健康福祉部\C健康づくり推進課\$CC健康づくり推進課共有\17健康づくりポイント\飲食店\協賛店\108___03\菜のだ.JPG | 野菜炒め定食　焼肉弁当  Y:\H29(2017)\C健康福祉部\C健康づくり推進課\02健康推進係\健康ポイントレシピ\2　食事処やまと.JPG肉野菜炒め定食　サラダ | 気まぐれサラダ  Y:\H29(2017)\C健康福祉部\C健康づくり推進課\02健康推進係\健康ポイントレシピ\3　青とうがらし【気まぐれサラダ】.JPG | 海鮮アボカドサラダ |

**野菜の摂取目標量　1日350ｇ以上**

1食あたりの目安量

生野菜で両手山盛り1杯　　加熱野菜で片手山盛り1杯

野菜をとりにくい外食では、野菜たっぷりメニューを選ぶのがおすすめです。

（協賛店舗の野菜メニューは1品で1食分の野菜がとれます。）

令和7年3月現在

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **スープカリー茶房　和月**  泉野中道6645  ☎080-5556-6207 | **みんなのテンホウ**  **（諏訪インター店、塚原店、スポーツ公園店、豊平店、米沢店）** | **A・コープファーマーズ**  **サン・ライフ店** 玉川神之原3035-1  **ピアみどり店**豊平3066 |  |  |
| **薬膳スープカレー(サラダ付)**  **野菜使用量260ｇ食塩相当量3.6ｇ**  **X:\R6(2024)\C健康福祉部\C健康づくり推進課\02健康推進係\02-3    健康づくりポイント\協賛飲食店\和月　カレーセット.png** | **テンホウメン、タンメン**  **野菜炒め、チャーメン**  （タンメンは塩分控えめ注文できます）  **\\LCGSVM01\Redirects$\03001685\Downloads\チャーメン.jpg** | **ソースチキンかつ丼**  **野菜使用量127ｇ食塩相当量2.2ｇ** |  |

問合わせ先 茅野市役所健康づくり推進課　（健康管理センター内）　☎（0266）82-0105　 fax（0266）82-0106