

健康づくり協力店

～おいしく食べて健康に～

らあじゃ

住所 米沢市中央5丁目3-17
電話 0238-24-5025
営業時間 11:30~14:30
定休日 年中無休

野菜たっぷり カレーうどん



○ メニューの紹介

自然素材のスープカレーに米沢産の米粉でとろみを付け、野菜をたっぷりとやさしいスパイスでまとめあげました。

○ 栄養価

・エネルギー 409 kcal
・たんぱく質 12.4 g
・脂質 5.2 g
・食塩相当量 3.1 g
・野菜量 138 g

○ 価格 1180円

置賜総合支庁食堂「しゃくなげ」

住所 米沢市金池7丁目1-50
電話 0238-24-1413
営業時間 11:30~14:00
定休日 土・日・祝日

野菜たっぷり やさしいラーメン



○ メニューの紹介

シェフこだわりの特製みそによる太麺あっさり系ラーメンです。
★野菜が350g入っているのので、満腹感があります。

(★厚生労働省が定める1日の目標量)
麺の量は「1玉」と「少なめ」の2種類提供、毎週月・水曜日 各10食限定です。

○ 栄養価 <麺少なめの場合>

・エネルギー 579 kcal
・たんぱく質 22.4 g
・脂質 14.7 g
・食塩相当量 4.0 g (汁を残した場合)
・野菜量 350 g

○ 価格 麺1玉 600円 麺少なめ 570円

高砂屋珈琲店

住所 高島町高島612
電話 0238-52-4241
営業時間 9:00~21:00
定休日 年中無休

家庭料理 田忠

住所 米沢市大字口田沢3077-7
電話 0238-22-2383
営業時間 11:00~14:00
定休日 日曜日、祝日

ナポリタン スパゲッティ



○ メニューの紹介
脂質と塩分がひかえめのナポリタンです。
野菜たっぷりで、うれしいメニューです。

○ 栄養価
・エネルギー 746 kcal
・たんぱく質 27.3 g
・脂質 18.8 g
・食塩相当量 3.2 g
・野菜量 198 g

○ 価格 750円

米沢の旬菜定食



○ メニューの紹介
野菜たっぷり、彩りあざやかで、
栄養バランスの良いメニューです。

○ 栄養価
・エネルギー 609 kcal
・たんぱく質 25.7 g
・脂質 8.9 g
・食塩相当量 2.2 g
・野菜量 120 g以上

○ 価格 1200円