

「ぼんぼこの湯」では、信州ACEプロジェクト「EAT (健康に食べるに)」に参加しています！！

# 長野県3つの星レストラン

ぼんぼこの湯では、人気メニューのそばにきのこ野菜を加えてヘルシーな一品に仕上げました。そば粉は地元中野市で収穫されたものを使用しています。



## きのこそばサラダ

800円

- ・きのこそばサラダ  
そば、えのきたけ、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん、トマト、かいわれ大根、しらす干し、温泉卵
- ・冷奴  
(もめん豆腐、なめ茸、しその葉)
- ・めんつゆ

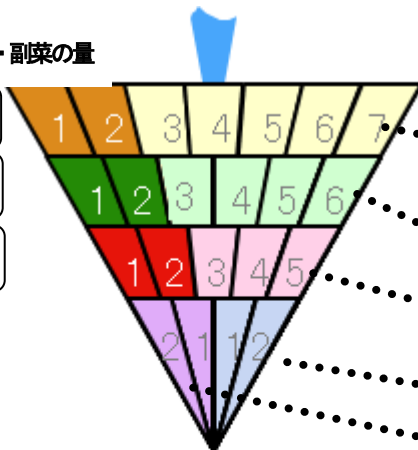
### 健やか栄養情報

<このメニューの栄養バランス・栄養価をお伝えします>

【エネルギー548kcal たんぱく質 28.0g 食塩相当量 3.3g 野菜 175g】

この献立でとれる主食・主菜・副菜の量

主食	2つ
副菜	2つ
主菜	2つ



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺) 280kcal ごはん(中盛り)1杯、うどん(大盛)4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん(小盛り)1杯、パン(1枚)、ロールパン2個
5-6 副菜(野菜、きのこ) 280kcal 野菜料理2品程度	1.5つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん(小盛り)1杯、もやしそば1杯、スシライオン
3-5 主菜(肉、魚、卵) 280kcal 肉・魚・大豆料理から3品程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏肉、ほろりん(卵)、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ
2 牛乳・乳製品 280kcal 牛乳だったら1本程度	2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮つけ、焼肉
2 果物 280kcal みかんだったら2個程度	1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き(豆)、焼魚、魚の天ぷら、まぐろと豆腐の刺身
	3つ分 = ハンバーグステーキ、新肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、ホイップクリーム1杯、ヨーグルト(小パック)、牛乳(瓶)1本分
	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、葡萄1房

### ☆健康メモ☆

(長野県北信保健福祉事務所(保健所)提供)

#### 野菜を食べよう!

- 長野県民(20歳以上)のなんと、約7割が野菜不足です。(H28県民・健康栄養調査)
- 野菜は、1日 **350g以上**が目標です。
- この「ぼんぼこの湯」の献立には、1日の目標量の**50%**の野菜が使われています。地元野菜たっぷり献立です!

#### 減らそう塩分!

- 長野県民のなんと、**9割**の方が“食塩”をとり過ぎています。(H28県民・健康栄養調査)
- “食塩”(食塩相当量)の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。
- “食塩”のとり過ぎは、高血圧につながり、脳卒中などの病気を引き起こします。