

東海市
と記
念館

定番メニュー オムライス

ごはんと同量の野菜が入った
チキンライスを卵1個で作るのに
こだわった体にやさしいオムライ
ス。エリンギの歯ごたえが
アクセントになっ
ています。



いずれのメニューにも、野菜の盛り
合わせ2種、ミニトマト、スープが付
きます。また、乾杯用のトマトジュ
ース(1杯まで)、コーヒー、
紅茶も提供しています。



月替わりメニュー 2つのメニューが登場!

食生活
ステーションの
認定基準

- 1 東海市「いきいき元気メニュー」の基準に合ったエネルギー控えめ、野菜たっぷり、減塩の工夫が満載の健康を考えたメニューです。
- 2 栄養豊富でおいしい旬の野菜や食材を使っています。
- 3 家にある食材や調味料で簡単に作れるよう工夫しているので無料で提供するレシピを活用して、手軽に作るができます。

気になりますよね!
エネルギー(カロリー)量
800kcal以下

主食・主菜・副菜
がそろっている



エネルギー
野菜
塩分

毎日の野菜
不足がちですよね…
140g以上(2皿分)
1日の目標量「350g」(70g×5皿)

ついつい摂り過ぎて
しまう塩分は…
3.3g以下
食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

夏の定番
メニュー
トマトの
エスニックドーム
ヨーグルト
ソースかけ



月替わり
メニュー例1
豚肉ロール



月替わり
メニュー例2
ナポリタン



月替わり
メニュー例3
ハニーマスタード
チキン・ワン
プレート

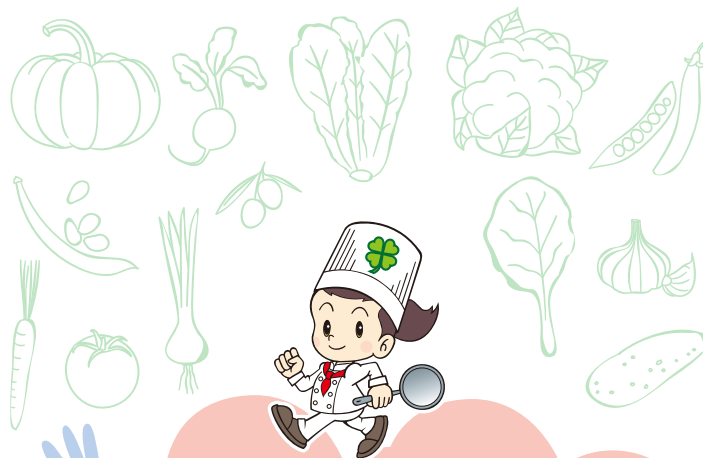


1階



2階

2階では展示やDVDで、本市初の名誉市民である蟹江一太郎氏の生涯を知ることができます。



健康メニューの提供日時

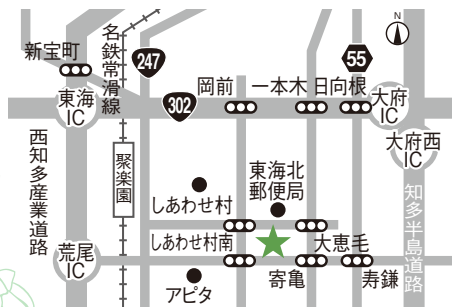
毎週木・金・土曜日
午前11時～午後2時

※臨時休業する場合があります。

予約受付

毎週水・木・金・土曜日
午前9時～11時・午後2時～4時

とまと記念館 東海市荒尾町大城88番
☎ 052-717-5533 P 20台



〈問い合わせ先〉

東海市 市民福祉部 健康推進課
東海市荒尾町西廻間2-1(しあわせ村内)

☎ 052-689-1600

令和2年1月発行



東海市 市民福祉部 健康推進課