

# まえばし 健康づくり協力店



## パーラー・レストラン モモヤ

### 「まえばし健康づくり協力店」とは

市民のみなさんが適切な食生活を実践できるよう **健康づくりの応援** をするお店です。  
所在地が前橋市にある飲食店、そう菜等製造店、宿泊施設、事業所給食施設、小売業等販売店舗（スーパー・コンビニエンスストア等）が対象施設で、「健康メニュー」や「健康サービス」を提供しています。

### 当店では「健康メニュー」「健康サービス」を実施しています！

#### 健康メニュー

マーク	メニュー項目	1食分あたりの基準	当店のメニュー
	バランスメニュー	・主食、主菜、副菜が揃っている ・食塩相当量 3.5g以下 ・野菜量 100g以上 ・エネルギー 500～700kcal程度	オムライス (スープ・サラダ付)
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	
	食塩ひかえめメニュー	食塩相当量 3.0g以下	
	野菜たっぷりメニュー	野菜量 120g以上	tonton汁定食

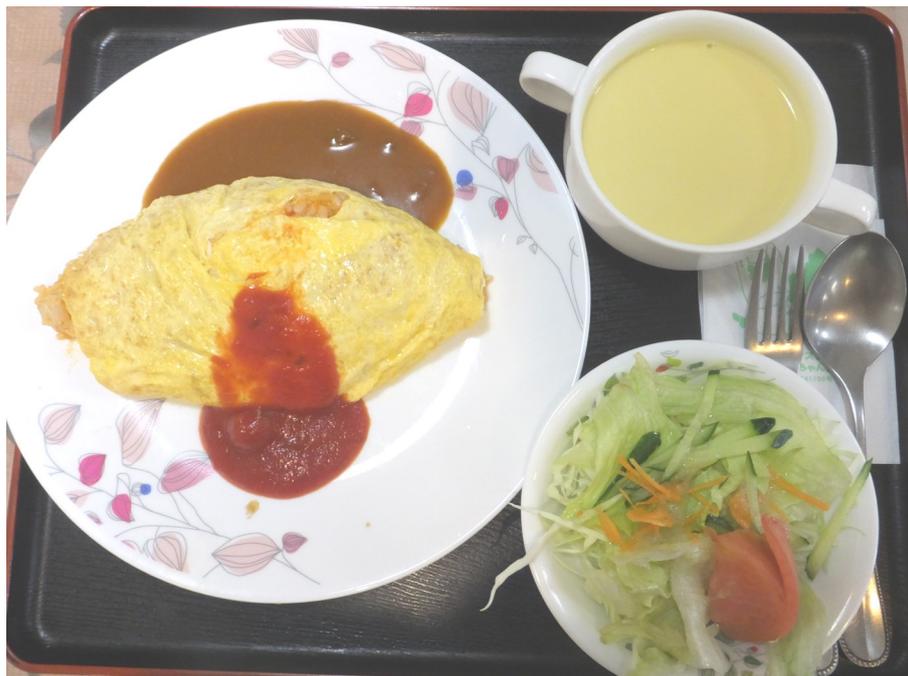
#### 健康サービス

サービス項目	(例)	当店での提供
食塩ひかえめ	味つけをうすく調整できる	
エネルギーひかえめ	ごはんや麺など主食の量を少なめに調整できる	○
野菜たっぷり	野菜のおかわりができる	
食べやすさ	希望に応じて固さや大きさの調整ができる	
健康情報提供	健康情報の発信、栄養成分表示	○

バランス



# オムライス (ソース付)



< 1食分の栄養価 >

エネルギー	789kcal
炭水化物	100.4g
たんぱく質	23.0g
脂質	30.5g
カルシウム	89mg
食塩相当量	2.6g

【日本食品標準成分表2015】にて算出

野菜量  
110g



(764円) 税込 **840円**



# tonton汁定食



< 1食分の栄養価 >

エネルギー	914kcal
炭水化物	112.4g
たんぱく質	39.9g
脂質	31.6g
カルシウム	164mg
食塩相当量	4.6g

【日本食品標準成分表2015】にて算出

野菜量  
130g

(いも・きのこは除く)



(800円) 税込 **880円**