

まえばし 健康づくり協力店







ライフデリ前橋店

「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	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	
 エネルギー ひかえめ	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	普通食
 食塩 ひかえめ	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	野菜たっぷりメニュー	野菜量 120g以上	

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	○

エネルギー
ひかえめ



普通食

おかずのみ 520円

ごはんセット 570円

日替わりメニュー

《赤魚のごま醤油焼、大根の酢漬、れんこんとにんじんの甘露煮、
ホイコーロー、法蓮草のおひたし、金時豆煮》



＜ごはん(170g)セット

の栄養価＞

エネルギー	493kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	7.6g
炭水化物	80.7g
食塩相当量	2.2g

当店ではおいしい日替わり弁当をお届けしております。栄養バランスはもちろん家庭的な味わいのメニューが勢ぞろい、塩分も控えめです。ご高齢の人だけでなく、減量中の人にもおすすめです。ごはんの量はご希望によってグラムの指定、おかずの変更も可能です。配達は週に1回、1個から可能です。ぜひ当店の健康メニュー、健康サービスをご利用ください。



いつまでも元気でいるための食事のポイント



副菜

野菜・きのこ・いも・
海藻を使ったおかず

1日5皿程度

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を
使ったおかず

1食1皿が基本

主食

ごはん・パン・麺

ごはんなら普通盛り1杯

副菜

汁物は具たくさんに



毎食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう！！

