



タニタ監修  
きくよう健康メニュー第2弾!

農政課 農政係 ☎(232)4916

タニタ監修の下4月1日から提供を開始し、好評をいただいている「きくよう健康メニュー」。10月17日から新たに9種類のメニューがラインアップに加わりました。

さんふれあ

10月にリニューアルオープンを迎えた「さんふれあ」からは4品のメニューがデビューしました。

健康拠点として、新たにスポーツジム・フィットネススタジオの機能を加えリニューアルオープンしたさんふれあからは「うまかだご汁御膳」「ぶりのんにく醤油焼き御膳」「チキンとにんじんのチーズソテー御膳」「ヘルシー豆腐ステーキ御膳」の4品の健康メニューがデビュー。さんふれあの特徴は直売所を持つ施設であること。地元の野菜をふんだんに使用し、タニタの監修によりヘルシーかつ満足感のあるメニューに仕上がっています。食事と併せて施設内のジムや温泉を利用することで、さらなる健康増進につながることで間違いなしです。



阿蘇赤牛ヘルシー  
野菜スープカレー  
1,000円(税込)  
489kcal、塩分 2.2g、野菜 235g

カフェ&レストランシンフォニー

やさしい味のスープカレーにたくさん野菜とあか牛をトッピング就労継続支援A型事業所であるカフェ&レストランシンフォニーでは阿蘇のあか牛と熊本の新鮮な野菜を使用したヘルシーなスープカレーが登場。下ごしらえから調理まで障がいのある従業員の皆さんと一緒に手作りして提供される料理は愛情たっぷり。明るく、落ち着いた店内でゆったりとした時間を過ごしながらの健康メニューはいかがでしょう。



問い合わせ ☎(234)8012



ヘルシー!おくらと山芋の  
健康ネバネバ鉄板定食  
750円(税込)  
559kcal、塩分 3.2g、野菜 225g

うま魚

低カロリーなのにポリウーミー!山芋鉄板も食べられるうれしいセットをランチタイム限定で提供しているうま魚。タニタ監修で完成した定食はつくねあり、温野菜あり、山芋鉄板あり、の嬉しい定食!見た目からもポリウーム感が伝わります。歯応えを残し満足感のある自家製つくね串も特徴。低カロリーなのでダイエット中でもたくさん食べたい人にもおすすめです。



問い合わせ ☎(295)7313



ぶりのんにく醤油焼き御膳  
700円(税込)  
574kcal、塩分 3.07g、野菜 153g



うまかだご汁御膳  
600円(税込)  
504kcal、塩分 2.9g、野菜 186g



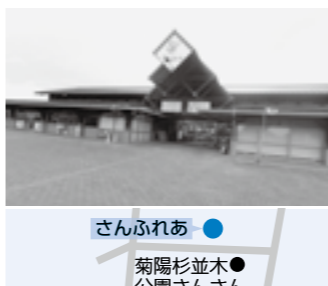
ガパオライス  
1,280円(税込)  
536kcal、塩分 2.9g、野菜 201g



豆乳チキンカレー  
1,280円(税込)  
494kcal、塩分 2g、野菜 166g

Lugzee & KELAPA

食べたらハマる、絶品豆乳チキンカレーとピリ辛ガパオライス。多国籍料理が楽しめるカフェクラパ。タニタ監修メニューとして「豆乳チキンカレー」と「ガパオライス」の2品が完成しました。本場の調味料で味付けされた料理はどちらとも甲乙付けがたい、癖になる味付けが絶妙。南国風の明るいカフェスペースはおしゃれで女子会などにもおす



さんふれあ  
問い合わせ ☎(232)8690



ヘルシー豆腐ステーキ御膳  
700円(税込)  
558kcal、塩分 2.5g、野菜 186g



チキンとにんじんのチーズソテー御膳 700円(税込)  
514kcal、塩分 2.9g、野菜 202g



問い合わせ ☎(202)1781

すめ。他ではなかなか味わえない多国籍料理とタニタのコラボ。ぜひ味わってみてください。



中国名菜 笑福  
問い合わせ ☎(233)0425

こだわりのソースとの相性が抜群。あか牛のしゃぶしゃぶが笑福からはあか牛のしゃぶしゃぶが登場。しゃぶしゃぶソースは特製のガーリックソースでうまみが凝縮されています。スープは太平洋で、にんじんはもちろん菊陽産!カリリーなどを抑えてタニタ監修でヘルシーかつおいしいメニューが完成しました。店内はゆったりとしたモダンな雰囲気、優雅な至福の時間を楽しめます。



阿蘇あか牛のしゃぶしゃぶ  
ガーリックソースかけ  
1,620円(税込)  
529kcal、塩分 2g、野菜 160g

中国名菜 笑福

健康ポイントが貯まります  
きくよう健康倶楽部入会特典  
キャンペーン

健康拠点となるさんふれあが10月にリニューアルオープンしたことに伴い、12月末までの新規入会者には、さんふれあ内ジムまたはスタジオを利用できる利用券を2枚プレゼントするキャンペーンを実施中です。この機会にぜひご入会ください。  
申し込み・問い合わせ  
健康・保険課 保健予防係  
☎(232)4912