

# たかむろ 水光園

# 健幸ポイント 対象メニュー

『対象メニューの会計レシート』と『健幸ポイント活動量計』を  
各地区センターまたは遠野市健康福祉の里に提出して“健幸ポイント”ゲット!!

## 野菜を食べよう!メニュー

★成人に必要な野菜摂取量は1日350g以上(1食あたり約120g)です

オリジナル!



なんばん味噌めし...860円

★野菜使用量約200g

タンメン  
...880円

★野菜使用量約230g



夏野菜カレー

...850円

★野菜使用量約120g

中華丼...860円

★野菜使用量約150g

## 最適量を学ぼう!メニュー

成人男性の塩の摂取上限量は  
1日7.5g未満です。

★そばは食塩含有量が少ない麺類です。汁を飲まない、つけ汁を控えめにすると、さらに食塩摂取量は減ります。

ざるそば ... 560円

★汁を含む食塩相当量約3.3g

冷しとろろそば...690円

★汁を含む食塩相当量約3.6g

天ざるそば ... 800円

★汁を含む食塩相当量約3.4g

ざるうどん ... 660円

★汁を含む食塩相当量約4.1g

冷しとろろうどん...790円

★汁を含む食塩相当量約4.4g

天ざるうどん...900円

★汁を含む食塩相当量約4.1g



天ざるそば

\*当店のうどんは、1/2日分の植物繊維が  
とれる『七穀うどん』を使用しています。