

# ふじみ野市 元気・健康メニュー&協力店

元気・健康都市宣言のもと、ふじみ野市は健康に配慮した食事を選べる環境づくりをめざし「元気健康メニュー」を認定しています。

令和6年4月現在

彩りバランスメニュー

野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応



7つの認定基準

詳しくは市ホームページで！

エネルギー控えめオーダー対応

適塩メニュー

地場産野菜、米の取り入れ

たんぱく質充実メニュー

## 居酒屋 にし上

明太子サラダ  
(税込み 500 円)



野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応

1皿で野菜 約280g!  
30年以上前からある定番メニュー！1人でもペロリと食べられる人気メニューです。

・住所: ふじみ野市上福岡 1-12-12 ・電話: 049-265-0477

## 中国料理 黄河菜館フラス

野菜炒め  
(税込み 720 円)



野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応

1皿で野菜 約280g!  
野菜は炒めることで生よりもたくさん食べられます。1日の野菜摂取目標量(大人: 350g)の8割が摂取できます。

・住所: ふじみ野市上福岡 1-6-17 ・電話: 049-261-3280

## そば処 浅野屋

とり天そば  
(税込み 1000 円)



地場産野菜、米の取り入れ

塩分控えめオーダー対応

自家栽培のそば粉や旬の地場産野菜を積極的に取り入れています。とり天は、粉に一工夫しており、香ばしくジューシーに仕上げました！

・住所: ふじみ野市亀久保 1136-24 ・電話: 049-264-2355

## そば・うどん 旭庵 甚五郎

のらそば  
(税込み 980 円)



野菜充実メニュー

地場産野菜、米の取り入れ

1皿で野菜 約 180g!  
地元産の長ネギ、さやいんげん、ナス、ごぼうを炒め、黒ゴマをたっぷりかけた自慢の一品です。

・住所: ふじみ野市上福岡 3-7-14 ・電話: 049-261-1274

## そば・うどん 甚久家

冷やし海藻サラダ  
うどん・そば  
(税込み 1000 円)



彩りバランスメニュー

野菜充実メニュー

地場産野菜、米の取り入れ

1皿で野菜約 210g!  
地元産のトマト、キュウリ、レタスを使い、塩分を抑えたヘルシーメニューです。

・住所: ふじみ野市亀久保 4-7-20 ・電話: 049-261-3496

## フレンチエール川越南 七彩の街

日替わり昼定食  
(税込み 900 円)



塩分控えめオーダー対応

旬の野菜を取り入れた日替わりメニューです。塩分が控えめです。どなたでも利用できますので地域の皆さんぜひお越しください。

・住所: ふじみ野市鶴ヶ岡 4-16-15 ・電話: 049-256-3020

## ふじみ野市役所食堂 こまとい屋

野菜たっぷりラーメン  
【醤油・塩・味噌】  
(税込み 500 円)



野菜充実メニュー

塩分控えめオーダー対応

1人前で野菜約 300g!  
1日の野菜摂取目標量(大人:350g)の約 85%も摂取できます！

・住所: ふじみ野市福岡 1-1-1 ・ポイント連絡先: 049-264-8292

## ダイニングバー ポートエレン

ポートエレン風  
チキンライス  
(税込み 900 円)



エネルギー控えめオーダー対応

塩分控えめオーダー対応

適塩メニュー

たんぱく質充実メニュー

エネルギーや塩分を気にしながら、たんぱく質もしっかり取れます。お腹にも大満足な1皿です。

・住所: ふじみ野市福岡中央 2-1-3 ・電話 070-8933-8305

★店舗の都合や季節により、変更・休業等の場合があります。