

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。

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

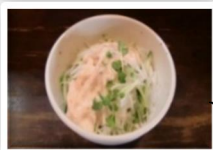
適塩メニュー

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 600 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 850 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 1,000 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 1,100 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 花久家

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

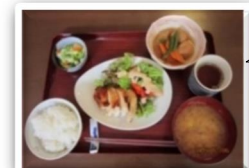
地場産野菜、米の取り入れ

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

フランチエール川越南 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

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



ふじみ野市けんこう大使「ふじみん」

店舗の都合で、休業やメニューの提供を中止している場合があります。ご了承ください。

令和7年4月現在

★店舗の都合や季節により、変更・休業等の場合があります。