

美浜

げんげん弁当

お野菜たっぷり!!



提供店

ご注文は、掲載各店へ
電話もしくはFAXで
ご注文ください。



塩分・油を控えた
ヘルシーなお弁当が購入
できるお店のご紹介です。



*配達については、注文数や地域によってできない場合があるため、各店舗にご確認ください。



げんげん弁当ってどんなの？

一言で言うと、
皆さんの**健康づくりに役立つ**お弁当です。

☆主食・主菜・副菜がそろっている

☆野菜たっぷり(120g以上)

☆塩分控えめ

この3つの条件がそろっています。



どう健康づくりに役立つの？

主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりでバランスが良く塩分控えめの食事はLDL値や血糖値、血圧の上昇を抑制してくれます。

つまり、**高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満**が気になる方に配慮したメニューとなっています。

げんげん歩楽寿でおすすめてしている7つの健康行動にも準じたメニューになっているので、毎日の食事の参考にしてください。



美浜町げんげん運動歩楽寿(プラス)

7つの健康行動

- ①朝・昼・晩、1日3食よく噛んで食べます
- ②減塩の食事を心がけます
- ③自分にあった量の食事をとります
- ④油や脂肪を控えた食事をとります
- ⑤毎食手のひら一杯の野菜を食べます
- ⑥間食の食べ過ぎに注意します
- ⑦年1回健診を受けて身体のチェックをします



店舗名

オーロラ



0770-32-1094

販売価格 ¥650～



住所 美浜町久々子33-44-1

FAX 0770-32-1094

営業時間 11:00～17:00

休業日 水曜日

～INFORMATION～

- 注文個数 応相談
- 昼・夜可能
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

1食あたり

エネルギー ……810kcal 脂質 ……25g

たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……110g

食塩相当量 ……3g程度

※メニュー内容によって変動があります。

野菜の煮物が入った減塩のお弁当を提供しています。



店舗名

かもめ



0770-32-1762

販売価格 ¥600～



住所 美浜町早瀬11-15-1

FAX 0770-32-5855

営業時間 予約弁当のみの営業

休業日 不定休

～INFORMATION～

- 100個まで注文可能
- 昼・夜可能
- メニュー内容の変更等 応相談

1食あたり

エネルギー ……920kcal 脂質 ……25g

たんぱく質 ……40g 炭水化物 ……110g

食塩相当量 ……3g程度

※メニュー内容によって変動があります。

手作りメニューで提供しています。



店舗名 シルバーショップ ^こ ^{はん} 湖畔

☎ 0770-32-2283

販売価格 ¥500~1,000



住所 美浜町久々子8-10-1

営業時間 11:00~食材が無くなるまで

休業日 土・日曜日、祝祭日

~INFORMATION~

- 100個まで注文可能
- 昼のみ
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

1食あたり

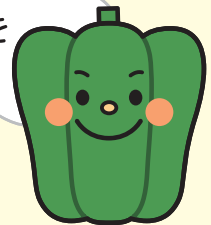
エネルギー ……760kcal 脂 質 ……25g
たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……100g
食塩相当量 ……3g

facebook



※メニュー内容によって変動があります。

野菜中心のお弁当を
提供しています。



店舗名 健康楽膳拠点施設 ^こ ^る ^ぱ ☎ 0770-32-2155

販売価格 ¥700~



住所 美浜町久々子34-2-1

F A X 0770-47-6151

営業時間 11:00~15:00

休業日 月曜日

~INFORMATION~

- 20~50個まで注文可能
- 昼のみ
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

1食あたり

エネルギー ……640kcal 脂 質 ……20g
たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……90g
食塩相当量 ……2.5g



Instagram



※メニュー内容によって変動があります。

野菜たっぷり、ボリューム
あり、低カロリーで提供
しています。



店舗名

さ が 嗟 峨

価格は応相談



1食分あたり

エネルギー	…830kcal	脂 質	…………… 35g
たんぱく質	…………… 40g	炭水化物	…………… 85g
		食塩相当量	……… 3g程度

※メニュー内容によって変動があります。



0770-45-1133

住 所 美浜町日向61-1-155

F A X 0770-45-1551

営業時間 11:00~14:00・18:00~23:00

休業日 水曜日

~INFORMATION~

- 150個まで注文可能
- 昼・夜可能
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

季節の野菜や自家製の野菜を使っています。



店舗名

とう はち 藤 八

価格は応相談



1食分あたり

エネルギー	…710kcal	脂 質	…………… 30g
たんぱく質	…………… 35g	炭水化物	…………… 65g
		食塩相当量	……… 3g程度

※メニュー内容によって変動があります。



0770-32-2255

住 所 美浜町河原市18-10-3

F A X 0770-32-2208

営業時間 11:00~14:00・17:00~21:00

休業日 木曜日

~INFORMATION~

- 100個まで注文可能
- 昼・夜(予約)可能
- メニュー内容の変更等 応相談

ご要望にお応えしますのでご相談ください。



店舗名

BRICK HOUSE

(ブリックハウス)



0770-32-0691

販売価格 ¥1,000～



住所 美浜町郷市13-2-1

FAX 0770-32-1794

営業時間 9:00～16:00

休業日 日曜日

～INFORMATION～

- 10～50個まで注文可能
- 揚げ物変更可能

1食分あたり

エネルギー ……760kcal 脂質 ……30g
 たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……80g
 食塩相当量 ……2g

※メニュー内容によって変動があります。



全お弁当にドレッシング
別添えのサラダが
付きます。



店舗名

はこべの家 星の子亭



0770-32-2256

販売価格 ¥540～



住所 美浜町松原54-1-11

FAX 0770-32-6027

営業時間 9:00～16:00

休業日 土・日曜日、祝祭日

～INFORMATION～

- 20個まで注文可能(応相談)
- 昼のみ ※前日お昼までに事前注文
- 減塩・揚げ物変更・
野菜増量・ごはん量調整可能
- 個別宅配は近隣まで可能

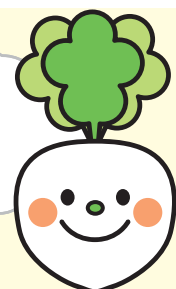
1食分あたり

エネルギー ……610kcal 脂質 ……20g
 たんぱく質 ……25g 炭水化物 ……95g
 食塩相当量 ……2.5g

※メニュー内容によって変動があります。



バランスを考えた、
手作りメニューを
提供しています。



店舗名

マハナテーブル MAHANA TABLE



0770-47-6567

販売価格 ¥810～



※金額にあわせてお作りします。

1食分あたり

エネルギー	…660kcal	脂質	……………20g
たんぱく質	………25g	炭水化物	……………90g
		食塩相当量	……………2.5g

※メニュー内容によって変動があります。



Instagram



～INFORMATION～

- 50個まで注文可能(応相談)
※前日お昼までに事前注文
- 昼・夜可能
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

すべて手作りでバランスを
考えたメニューを
提供しています。



店舗名

み はま しょく どう 美浜食堂



0770-32-0144

販売価格 ¥600～



1食分あたり

エネルギー	…690kcal	脂質	……………20g
たんぱく質	………25g	炭水化物	……………95g
		食塩相当量	……………0.5g

※メニュー内容によって変動があります。



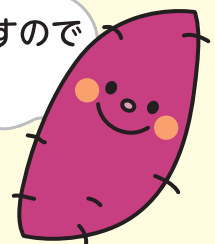
Instagram



～INFORMATION～

- 100個まで注文可能
- 昼・夜可能
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

ご要望にお応えしますので
ご相談ください。



作成 美浜町健康づくり推進協議会
ワーキング部会

(令和3年 12月)