



もっと野菜を食べよう!

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。しかし、成人1人1日当たりの野菜の摂取量は平均280g程度で、約7割の人が目標の350gに達しておらず、特に20～40歳代で不足しています。そこで、一定量の野菜が摂れる食堂の定番メニュー等をご紹介します。

定番メニュー・商品の野菜の量を記載しています。1日の食事で野菜を350g以上摂取しましょう!



0g 70g 140g 210g 280g 350g

※表記の金額は全て税込み価格です。
野菜の量は生野菜重量です。
野菜の量は目安のため、提供時に異なる場合がございます。

MAP

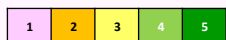


- ① あふ食堂 (B1F) ③ 日豊庵 ★ ⑥ キッチンカー ★
② 手しごと屋咲くら ★ ④ 和幸 (B1F) ⑦ ローソン (B1F)
★は入館手続き不要 ⑤ おむすび権兵衛 ★ ⑧ 生協 (B1F)

ほっこりパンキングラタン
& 食べるミネストローネ ¥800



★11月21日～11月25日限定
“管理栄養士考案”
冬の代表野菜、
鹿児島県産の南瓜ソースの
マカロニグラタン (数量限定)



約350g

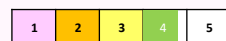
① あふ食堂

② 手しごと屋咲くら

具沢山野菜カレー
(サラダ、味噌汁付き) ¥900



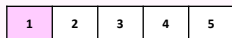
★11月21日～11月25日限定
通常の野菜カレーより増量し、
小鉢をサラダに変更しています。



約250g

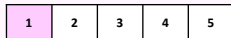
③ 日豊庵

そば2食セット ¥580



約70g

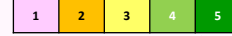
肉野菜そば ¥530



約70g

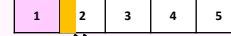
④ 和幸

豚汁定食 ¥720



約350g

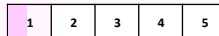
まぐろカツ定食 ¥740



約80g

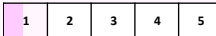
⑤ おむすび権兵衛

茨城県産小松菜のおひたし ¥130



約30g

昔ながらのきんぴらごぼう ¥150



約30g



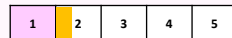
野菜を使用したおむすび
もご用意しております!

⑥ キッチンカー (のり飯stand)

野菜とお肉のランチBOX ¥850



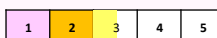
オーガニック野菜を中心にした、
副菜3～4種類とお肉を詰め合わせた
健康バランスを考えたお弁当です



約80～100g

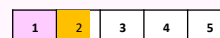
⑦ ローソン

1/2日分の野菜が摂れる
肉野菜炒め丼 ¥599



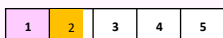
約175g

1食分の野菜が摂れる
バリバリ麺のサラダ ¥484



約120g

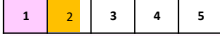
1食分の野菜が摂れる
ちゃんぽん
(糖質オフ麺使用) ¥430



約120g

⑧ 生協

1食分の野菜ヌードル ¥138



約120g



野菜がおいしい1日分 ¥81



約350g