

市内飲食店 健康レシピ認定メニュー



2018年1月17日

行田市健康レシピ開発委員会
監修：城西大学薬学部医療栄養学科（管理栄養士養成課程）

そば処 多け屋『おもてなしセット』

◎メニュー

- ・そば
- ・てんぷら（にんじん、たけのこ、ちくわ）
- ・薬味（わさび、ネギ）
- ・麦豆腐
- ・ゼリーフライ

◎ポイント

行田B級グルメのゼリーフライと行田在来青大豆をした豆腐を加え、刀をイメージした人参と竹の子の紅生姜を甲斐姫に見立てました。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
めんつゆ全量	745	21.9	25.0	107.4	6.4	4.5	69
めんつゆ半量	723	20.8	25.0	103.1	6.4	2.9	69

割烹 魚豊『うなぎ健康膳』

◎メニュー

- ・うなぎ
- ・味噌汁
- ・漬物
- ・サラダ
- ・ひじき煮
- ・グレープフルーツ

◎ポイント

行田産のお米を使用しております。うなぎは栄養満点な魚として親しまれています。特にビタミンA,B1,B2,D,E、各種ミネラル類等が豊富に含まれています。しかしながらビタミンCにおいてはゼロに近い数値となっております。そこでうなぎに足りないビタミンC等の栄養素を他のメニューを組み合わせることで補いました。この「うなぎ健康膳」を食べることで、ビタミン全般、カルシウム、コラーゲン、DHA、EPA等の栄養素を取ることができます。健康増進に役立つことはもちろん、おいしさにおいても自信をもってお届けできるメニューです。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
637	27.0	23.0	78.5	5.1	3.6	121

フォンティーヌ『豆腐の田舎煮』

◎メニュー

- ・豆腐の田舎煮
- ・ごはん（男性：300g、女性：200g）
- ・味噌汁
- ・生野菜サラダ
- ・かぼちゃの煮物
- ・季節のフルーツ（りんご）
- ・漬物

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
男	1136	29.1	30.1	177.8	22.5	6.7	369
女	968	26.6	29.8	140.7	22.2	6.7	369

レストラン ミヨシ 『緑たっぷり豆腐ハンバーグ サラダ仕立て』

◎メニュー
 ・緑たっぷり豆腐ハンバーグ サラダ仕立て
 ・ライス (200g)

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)
- 行田市の歴史

【条件】下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
ライス無	157	13.4	9.2	4.4	1.4	1.8	42
ライス有	493	18.4	9.8	78.6	2.0	1.8	42

レストラン ミヨシ 『行田在来青大豆のポタージュ』

◎メニュー

- ・行田在来青大豆のポタージュ

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)
- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
255	15.2	15.2	15.0	6.3	1.9	116

レストラン ミヨシ 『ミネストローネの スープパスタ』

◎メニュー

- ・ミネストローネのスープパスタ

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
300	9.2	16.4	33.3	8.4	1.8	145

レストラン ミヨシ 『行田足袋カレー』

◎メニュー
・行田足袋カレー

◎ポイント
足袋の街らしい一品

*****健康レシピ*****

【テーマ】

行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
988	22.4	37.3	(概算) 138.9	(概算) 5.1	4.2	(概算) 144

ひといき『真あじの行田産トマトチーズ焼き』

◎メニュー

- ・真あじの行田産トマトチーズ焼き
- ・ごはん (150g)

◎ポイント

行田産のトマトを使用して、大葉、鰯で赤、緑、青と三色を表現しました。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
ごはん無	434	43.0	20.5	12.8	1.9	4.5	150
ごはん有	686	46.8	20.9	68.5	2.3	4.5	150

Bistro Fujiyama 『野菜たっぷり Fujiyamaサラダランチ』

◎メニュー

- ・古代米
- ・ローストビーフ
- ・サラダ
- ・スープ

◎ポイント

地元野菜とヘルシーな古代米、そして当店自慢のローストビーフと心あたたまるスープをワンプレートで。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)
- 行田市の歴史

【条件】下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
559	21.3	27.3	55.6	3.8	3.8	121

磯料理 おおしま『鯖の水煮 釜めし』

◎メニュー

- ・鯖の水煮 釜めし
- ・味噌汁（豆腐、三つ葉）
- ・サラダ（レタス、トマト、和風ドレッシング）
- ・ブロッコリーのゴマ味噌和え
- ・茶わん蒸し
- ・お新香
- ・オレンジ

◎ポイント

さばの水煮を使うことで、魚独特の臭みがなく、骨まで食べることがきる。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
877	35.5	14.6	144.5	6.9	6.2	169

茶馬古道『スパイシー古代米カレー』

◎メニュー

- ・スパイシー古代米カレー
- ・サラダ

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
915	29.3	36.7	110.4	7.5	2.7	120

ラノッキオ『彩り野菜のトマトソースのパスタ』

◎メニュー

- ・彩り野菜のトマトソースのパスタ

◎ポイント

通常のパスタではなく、100g 6kcalのゼンパスタを使用しました。野菜をたくさん使っているので、ダイエットにも最適です！

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
698	20.1	57.0	28.7	9.5	2.5	140

串焼 和『水炊き鍋セット（冬季限定）』

◎メニュー

- ・水炊き鍋
- ・ライス
- ・鉄砲漬け
- ・サラダ

（大根、じゃこ、水菜、パプリカ、レタス）

◎ポイント

しっかりと野菜を食べることができる鍋を、あっさりの水炊きにすることにより、より塩分を控えて食べる事が出来ます。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
ポン酢全量	695	26.5	14.6	107.3	13.0	4.0	225
ポン酢半量	657	25.7	13.8	100.9	13.0	2.6	225

田丸屋『野菜の天せいろ』

◎メニュー

- ・そば
- ・てんぷら（ピーマン、なす、まいたけ、にんじん、かぼちゃ）
- ・薬味

◎ポイント

外皮の部分を使用していないそば粉なので、ふつうのおそばよりもヘルシー又はごま油の天ぷらは体にもやさしいのでおすすめです。

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
めんつゆ全量	658	12.5	20.0	103.4	6.1	2.6	100
めんつゆ半量	631	11.7	20.0	97.8	6.1	1.4	100

よろづ屋『塩レモンラーメン』

◎メニュー

- ・塩レモンラーメン
- ・トッピング（鶏肉、人参マリネ、ごま）

◎ポイント

レモンだけなのにこんなにおいしいラーメン
できました。ヘルシーだから罪悪感なし！

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
汁全量	592	31.6	8.9	91.1	6.0	10.7	30
汁半量残す	588	30.4	8.9	91.1	6.0	7.6	30
汁2/3量残す	586	30.0	8.9	91.1	6.0	6.5	30

エルバ『季節野菜と塩麴のトマトソースパスタセット』

◎メニュー

- ・季節野菜と塩麴のトマトソースパスタ
- ・コンソメスープ
- ・サラダ（自家製ごまドレッシング）

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)
- 行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜（イモ類は除き、きのこ、海草を含む）
- 1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
821	16.4	40.9	91.8	7.9	4.1	197

二代目大将 『彩り野菜のセイロ蒸しセット』

◎メニュー

- ・ごはん (190g)
- ・彩り野菜のセイロ蒸し (+ポン酢)
- ・味噌汁 (豆腐、わかめ、ねぎ、白味噌)
- ・茶碗蒸し (椎茸、蒲鉾、銀杏、三つ葉)
- ・サラダ (レタス、タマネギ、パプリカ)

*****健康レシピ*****

【テーマ】

- 行田市のシンボルマーク青色(水)・緑色(田園都市)・赤色(一体感や情熱)

行田市の歴史

【条件】 下記のいずれか2つ以上に該当していること

- 行田市の農産物をしようしていること
- 1食あたり120g以上の野菜 (イモ類は除き、きのこ、海草を含む)
- 1食あたりエネルギー量が550~750kcal
- 1食あたり食塩量3g未満

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	野菜重量 (g)
ポン酢全量	588	34.8	8.4	90.6	5.0	5.1	122
ポン酢半量	578	34.0	8.4	88.8	5.0	3.8	122