




古今寿司  
岡山地産地消御膳  
2180 円

住所 中央一丁目 4-106  
営業時間 11:30～14:00、17:30～22:30  
定休日 日曜日、第3月曜日  
電話 94-8927




喫茶・軽食 スワン  
バランス栄養食 玄米チャーハン  
850 円

住所 中央一丁目 21-126  
営業時間 11:00～16:00(変更あり)  
定休日 水曜日  
電話 090-9413-1555




うかの杜  
かたらいヘルシー和膳  
3200 円

住所 駅前二丁目 12-133  
営業時間 11:30～14:00、17:30～22:00  
定休日 第1・3日曜日、水曜日  
電話 93-9388




薬膳カフェ LiuLiu  
ヘルシー蒸し豚旬菜  
1390 円

住所 駅前二丁目 17-2  
営業時間 11:00～14:00  
定休日 水曜日  
電話 31-6688



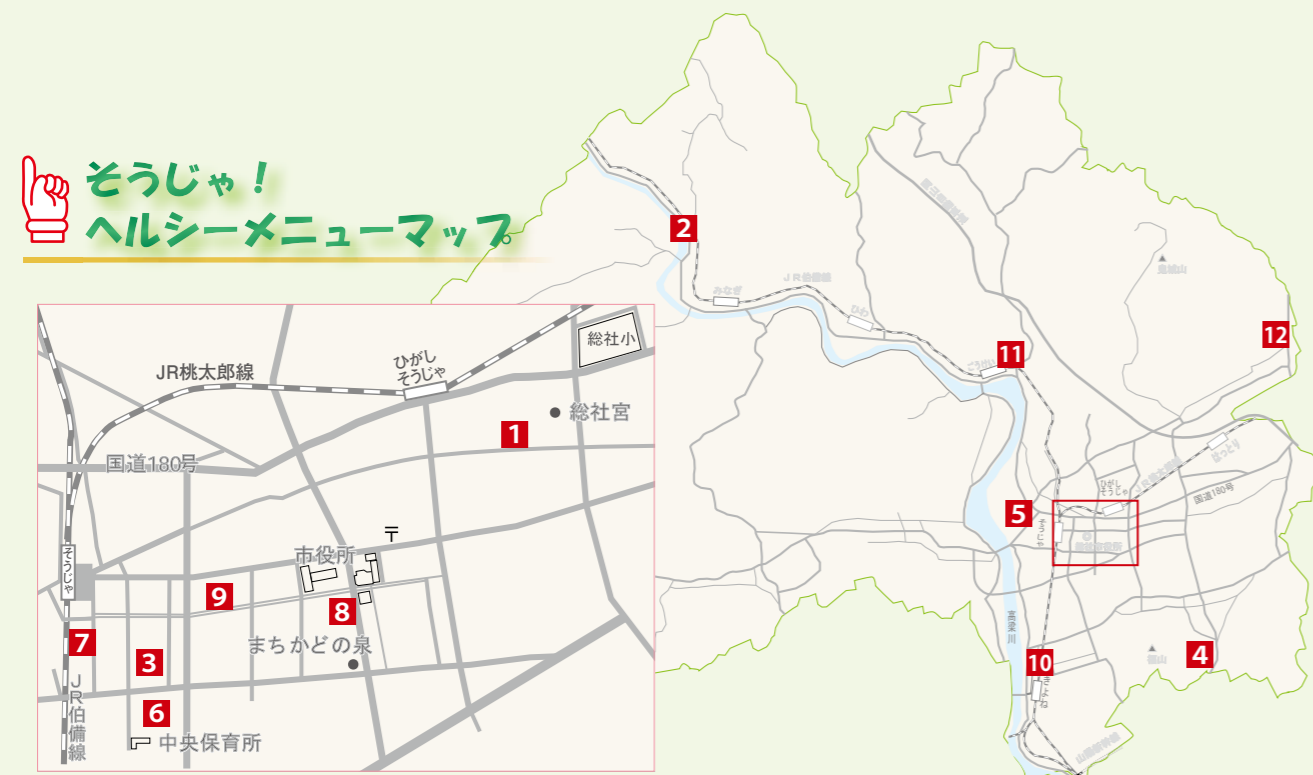

バイキングレストラン たね井や  
健康づくり里山バイキング  
1100 円 (70歳以上は1000円)

住所 種井 441-1  
営業時間 11:00～15:00  
定休日 年末年始  
電話 99-2233




季節料理 二合半  
とらふぐコース  
6500 円 (お通し代別)

住所 総社二丁目 15-14  
営業時間 11:30～14:00、18:00～22:00  
定休日 日曜日(夜)、月曜日  
電話 37-2225



■ 認定基準



■ 野菜たっぷり  
1 献立の野菜使用量が、  
140g 以上



■ 塩分控えめ  
1 献立の塩分量が、合  
わせて 3g 未満



■ バランスばっちり  
主食、主菜、副菜がそ  
ろっている



■ 店独自の取り組み  
・ご飯の量が調節できる  
・半量メニューがある  
・ノンオイルドレッシングを使用  
・付け合せ野菜がおかわり可能  
・マヨネーズやソースは別添え可能  
・総社産の野菜や食材を使用  
・メニューにカロリーなどを表示  
・カロリーダウンや減塩のための工夫  
(上記取り組みのうち2つ以上該当)



■ カロリー控えめ  
1 献立のカロリーが、  
合わせて 600kcal 以下

■ 歩得健康商品券事業の参加者は「参加したよポイント」を獲得できます

登録店でヘルシーメニューを食べて「指定講座等参加記録書」に領収書(レシート)を添付するか、登録店でスタンプを押してもらうと、1回の利用につき50ポイント(上限8回)がたまります。(提出期限 平成31年2月3日(回))

■ 登録店募集中(平成31年3月末まで)

申込先・問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎ 8259

そうじゃ!ヘルシーメニューは、市内の飲食店が考案した健康アイデアメニューです。5つの認定基準(野菜たっぷり、バランスばっちり、カロリー控えめ、塩分控えめ、店独自の取り組み)のうち3つ以上を満たしたメニューを市が認定しています。このページでは、現在提供されているメニューを再度紹介します。

そうじゃ!  
ヘルシーメニュー




阿曽房  
阿曽房のお昼ごはん  
1300 円

住所 東阿曾 1832-2  
営業時間 11:30～15:00  
定休日 日曜日、水曜日  
電話 99-9050




総社ラーメン2号店  
もやしラーメン  
700 円

住所 宍粟 172-1  
営業時間 11:00～20:00(変更あり)  
定休日 火曜日  
電話 95-8688




洋風厨房 五感  
五感ランチ  
1200 円

住所 清音上中島 167-12  
営業時間 11:30～14:30、17:30～21:00  
定休日 月曜日、月1日不定休  
電話 31-5696




ひとり鍋しゃぶしゃぶり山  
牛タン・岡山豚しゃぶコース  
2160 円

住所 真壁 2110-2  
営業時間 11:00～14:00、17:00～21:00  
定休日 火曜日  
電話 31-7077




くいしん坊いちりん  
いちりんヘルシーセット  
830 円

住所 井尻野 38  
営業時間 11:00～14:00、16:30～22:30  
定休日 月曜日  
電話 93-1031




古宮道  
古宮野菜ビビンバセット  
1400 円

住所 岡谷 1590  
営業時間 11:00～15:30、17:00～20:00  
定休日 月曜日  
電話 95-2325

※表示価格は全て税込みです