



第2弾  
そうじゃ！ヘルシーメニュー  
認定 [第11号]

# 広島流 お好み焼

★★★野菜たっぷりヘルシーメニュー

総社産のキャベツがたっぷり入って、ボリューム満点の広島流お好み焼。千切りのキャベツと秘伝の味は、広島の名店「三八」から受け継いだものです。野菜の総量は250g以上で、1日に取りたい量350gの約7割に相当。キャベツの大盛りは無料で、麺の量は調整可能。トッピングも多数あり、さまざまなアレンジが楽しめます。持ち帰りもできます。

◆“歩得”健康商品券参加したよ  
ポイント対象事業  
「参加したよポイント指定講座等参加記録書」に領収書を添付するか、お店で印鑑を押してもらってポイントを取得できます。

	定価	750円(税込み)
	エネルギー	961kcal
	たんぱく質	28.4g
	脂質	40.2g
	炭水化物	119g
	塩分	5.4g

ヘルシーメニュー応募先・問い合わせ  
健康医療課健康増進係 (☎② 8259)



さんぽちひで  
**三八秀**  
場所 真壁 1281-1  
電話 ⑨4 2311  
営業時間 11:00 ~ 14:00  
17:00 ~ 21:00  
※注文受付は各終了時間 30分前まで  
定休日 火曜日

## 日本遺産桃太郎コース

日本遺産に認定された鬼城山や作山古墳、鬼の釜、こうもり塚古墳、血吸川、桃、きびだんご、桃太郎に関連するものか、総社市の名所や特色をモチーフにしたもの



※いずれのコースも本人が作成し、未発表でオリジナルのものに限る

## チュッピーコース

総社市のゆるキャラ「チュッピー」をモチーフにしたもの



# 第5回 食べて健康！ そうじゃ キャラ弁総選挙

応募期限  
11/30(土)

応募者全員にお米3合プレゼント！

“歩得”  
健康商品券

参加したよポイント  
対象事業(各コース)

11/6は「パンわーどの日」

# So-Ja!pan

11/8.9.10 パンわーど総社フェア開催  
パンわーど総社3周年を記念して、参加店各店で日替わりサービスを実施します。

11/8(金)

- ◆ベーカリートングウ (☎② 0236、駅前1-2-3)  
レジにて「パンわーど総社」と言えば10%割引(パン商品に限る)
- ◆アンブロシア (☎② 7377、駅前1-35-18)  
ポイントカードのポイント2倍押し
- ◆農マル園芸吉備路農園ケーキ工房 (☎③ 5235、西郡411-1)  
1000円以上購入で10%引き
- ◆パティスリーマ・ジェール (☎② 3737、岡谷110)  
税抜き1000円以上購入し、レジで「パンわーど総社」と言えばクッキープレゼント
- ◆パティスリーコア (☎③ 9114、中央1-23-107 フィネスK1 102)  
1000円以上購入で焼き菓子1個プレゼント(選択不可)

11/9(土)

- ◆パンライフ (☎⑤ 2616、門田1209)  
先着50人にラスクプレゼント
- ◆ナンバーカリー (☎⑤ 2866、駅南2-34-1)  
708円以上購入で先着100人に200円割引券プレゼント
- ◆焼きたて食パン専門店一本堂岡山総社店 (☎⑦ 6248、中央2-7-20)  
シュガートースト各種1個につき30円引き

11/10(日)

- ◆小さな洋菓子店プティ・グレーヌ (☎② 9676、窪木911-1)  
合計金額から8%引き(クリスマスケーキ除く)
- ◆ブランノエル (☎④ 1365、井手907-1)  
税抜き1000円以上購入で10%引き
- ◆パティスリー&ブーランジェリー杏 (☎③ 9022、中央6-10-106)  
1000円以上購入で焼き菓子プレゼント
- ◆クレセント総社店 (☎④ 2800、総社1370-3 コープ総社東店内)  
500円購入ごとに100円の金券プレゼント(ドリンク除く)

特に指定がない場合は税込みです。詳しくは、パンわーど総社ホームページをご覧ください。  
問い合わせ 総社商工会議所 (☎② 1122)



入賞賞品

## そうじゃキャラ弁大賞 (最優秀賞・各1点)

総社産の新米1俵(60kg)、  
そうじゃ特産商品(2万円相当)

- ◆優秀賞(各1点)  
総社産の新米30kg、そうじゃ特産商品(1万5000円相当)
- ◆特別賞(各1点)  
総社産の新米15kg、そうじゃ特産商品(1万円相当)
- ◆入選(各7点)  
総社産の新米5kg、そうじゃ特産商品(3000円相当)

### ■応募条件

野菜(イモ類、キノコ類、豆類を含む)をメインとした副菜を2品以上入れること

### ■応募方法

次のものを、各コースごとに専用応募フォーム(市ホームページ内)から申し込んでください。農林課へデータ持参か郵送でも応募可能です。

●完成したキャラ弁の写真(1枚)と、作成途中の様子を収めた写真(1枚)のデータ(1枚あたり2MB以内)

●住所、氏名(ニックネーム使用の場合は、本名の後に記入)、年齢、電話番号、コース名、作品タイトル、アピールコメント(50文字以内。野菜をメインとした副菜の料理名記載)

※弁当箱の大きさは20cm×20cm以内。ふたを開けることができるように作成

※応募は1人各コース1点。(ただし入賞作品は1人1賞)

### ■入賞について

応募作品は、市ホームページ内にある専用フォームから投票を行い、その得票数により順位を決定します。

結果は入賞者に直接通知し、市役所で表彰。入賞作品は市ホームページに掲載、上位作品は広報紙に掲載予定です。

### ■注意事項

- ・接続料、通信料など応募にかかる費用は応募者の負担です
- ・応募者は主催者に対して、応募作品をウェブサイトや関係書類に掲載することを無償で承諾するものとします
- ・応募の画像や文書などは返却しません。また、著作権など一切の権限は総社市に帰属します
- ・登録いただいた個人情報は、必要な範囲でのみ利用します

### ■申込先・問い合わせ

農林課地食係 (☎② 8273、〒719-1192 中央一丁目1番1号、市ホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/>)