

## 健康に配慮したメニュー基準

以下の基準に適合するメニューについては、「健康に配慮したメニュー」として表示することが出来る。

### 1. ヘルシーメニュー

一食当たりのエネルギーが500～650kcalで、そのうち、脂肪エネルギーが占める割合（脂肪エネルギー比）が概ね25%程度、食塩相当量3g程度、かつ野菜の量が100g以上のものとする。

### 2. 健康おすすめメニュー

#### (1) おすすめカルシウムメニュー

一食当たりのカルシウム含有量が210mg以上とする。

#### (2) おすすめ鉄メニュー

一食当たりの鉄含有量が3mg以上とする。

#### (3) おすすめ食物繊維メニュー

一食当たりの食物繊維が7g以上とする。

#### (4) 体にやさしい塩分メニュー

一食当たりの食塩相当量が3g以下とする。

※ ただし、そば・うどん等の麺類やすし等を提供している店においては、食塩摂取を減らす方法を市民に周知していることが確認できれば、承認する。

#### (5) 野菜たっぷりメニュー

一食当たりの野菜の量が120g以上とする。

### 3. キッズメニュー（※主に3～5歳児を対象としたメニュー）

一食当たりのエネルギーが400～500kcalで、その内、脂肪エネルギーが占める割合（脂肪エネルギー比）が概ね20～30%、かつ、野菜の量が50g以上とする。

また、子どもが食べやすい大きさに切る等、配慮がされていること。

### 4. ミニサイズメニュー

通常の提供量の概ね1/2～2/3程度に量を調整していること。

## 健康に配慮したメニュー基準

改正 平成13年4月1日

平成14年3月20日

平成18年8月10日

平成22年4月22日

平成26年1月21日

令和3年5月10日