

毎月第2・4水曜日は
健康寿命をのばそう！

数量限定

ヘルシーメニュー

ヘルシーメニューとは？

1食あたり

- ・エネルギー：500～650kcal
- ・脂肪エネルギーが占める割合：25%程度
- ・食塩相当量：3g程度
- ・野菜使用量：100g 以上



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだへあ

の健康に配慮したメニューです。

「札幌市『栄養成分表示の店』推進事業要領」より

★ヘルシーメニュー 提供予定日★

毎月第2・4水曜日です!!

4月9日、23日

5月14日、28日

6月11日、25日

7月9日、23日

8月13日、27日

9月10日、24日

10月8日、22日

11月12日、26日

12月10日、24日

1月14日、28日

2月4日、25日

3月11日、25日

場所：南区役所3階食堂

時間：11時～15時（14時45分ラストオーダー）

価格：1食690円（予約不要。当日、食堂で食券をお買い求めください）

10 食品群シートを使って
低栄養を予防しましょう！



QRコードを読み取ると 南区役所ホームページの「ヘルシーメニュー」の詳細をご覧いただけます。読み取れない場合は、
南区 ヘルシーメニューで検索すると、ご覧いただけます。

ヘルシーメニューは、南保健センター管理栄養士が献立を作成しています。

お問い合わせ：南区保健福祉部健康・子ども課 管理栄養士 Tel581-5211