

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未満**
- ・ 野菜使用量：**100g以上**



南区健康寿命延伸キャラクター  
なんだべあ

の健康に配慮したメニューです。

「札幌市食育サポート企業等」(通称:さつモグ食育応援団)推進事業実施要領より

## ★令和8年度のヘルシーメニュー提供予定日★

毎月第2・第4水曜日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
令和8年	8日	13日	10日	8日	12日	9日
	22日	27日	24日	22日	26日	30日
10月	11月	12月	令和9年	1月	2月	3月
14日	11日	9日		13日	10日	10日
28日	25日	23日		27日	24日	24日



左記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 TEL:581-5211】



SAPP  
RO

04-003-25-2831  
R7-4-555