

インドネパールレストラン SATHI

SATHIライスセット

¥1,200



本場のスパイスを使った本格派カレーのダルバートをアレンジ。ごはんは、インディカ米と地元のお米をブレンドしています。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

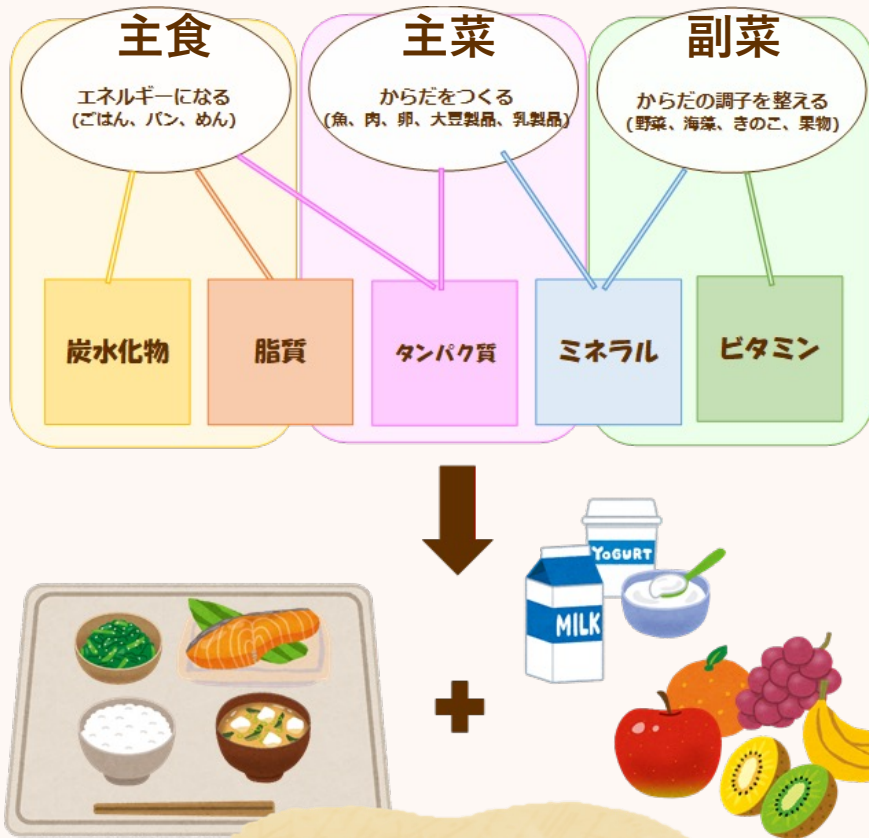
エネルギー	757kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	24.8g
炭水化物	119.3g
食塩相当量	3.2g
野菜量	200g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食：ごはん（バスマティライス（インド米）と地元のお米のブレンド米です）
主菜：チキンとほうれん草のカレー、豆とトマトのカレー
副菜：サラダ、小松菜炒め、ネパール風漬物

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET！
応募すると、
抽選で商品が当たります！

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



ばいはるちゃんにみとろカフェ

ばいはるちゃんにカレー (サラダ付)

¥1,000



自家農園で収穫したトマトと大豆がたっぷりに入ったスパイシーなカレーです。ほおずきのシロップ漬けは北アルプスブランド登録商品です！

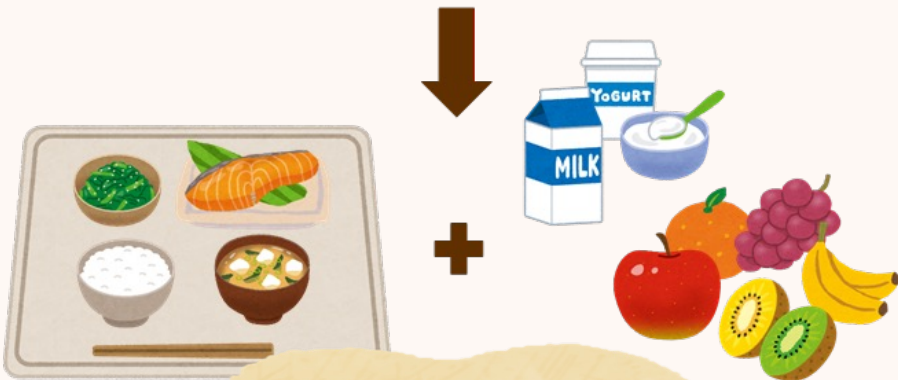
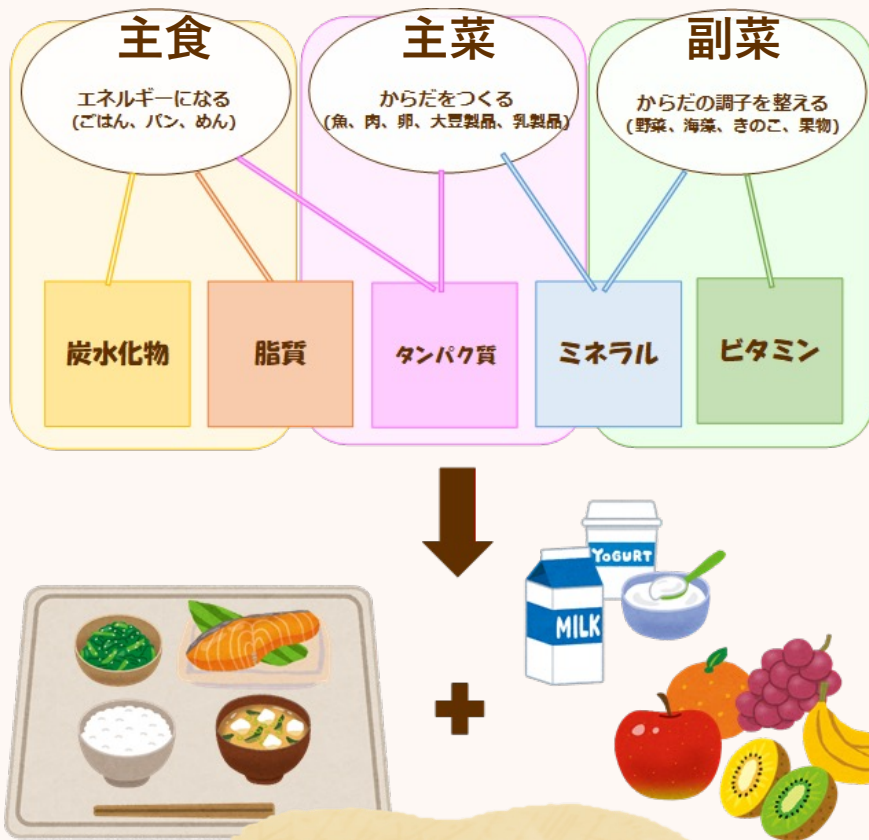
エネルギー	698kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	27.9g
炭水化物	102.6g
食塩相当量	2.1g
野菜量	175g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食・主菜・副菜：トマト大豆のカレーライス
副菜：サラダ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



がんばりや食堂

信州産野菜たっぷりバランスランチ

¥1,000



準備中

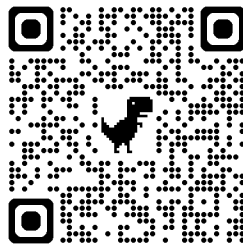
低温調理した特性サラダポークは、しっとりやわらかく仕上がっています。手作りチリソースがアクセントに。

野菜たっぷりで食べ応えがあるお弁当です。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

スマートミール認証店

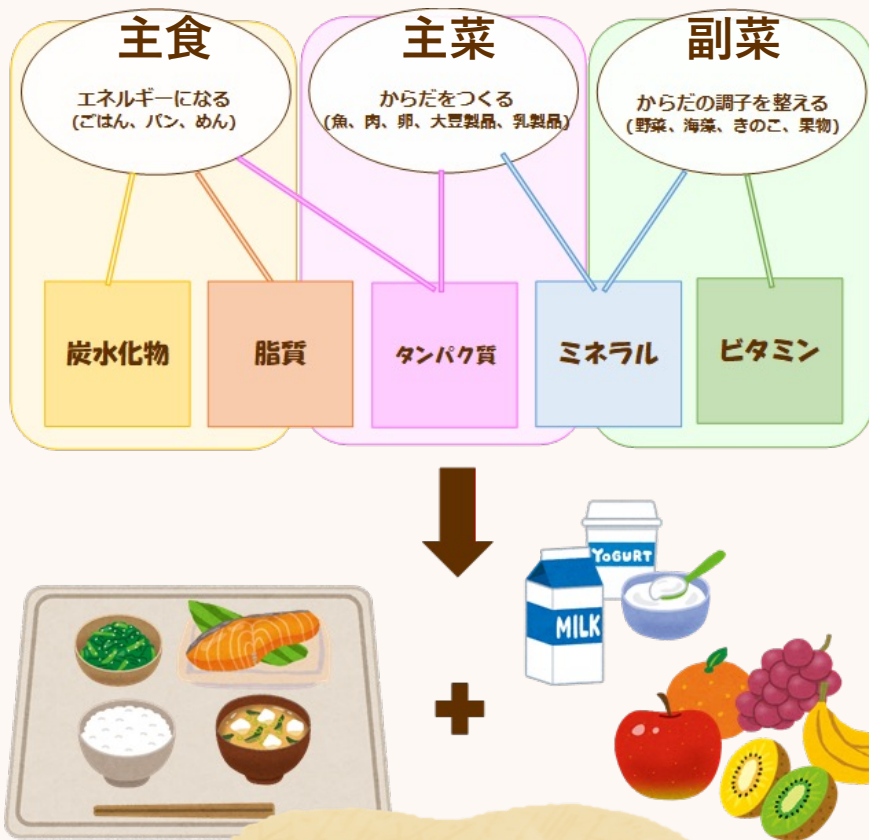
エネルギー	629kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	19.3g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	3.4g
野菜量	150g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：白馬村産紫米入り玄米
- 主菜**：アジのトマト煮込み
- 副菜**：長野県産長芋としらすのネバネバサラダ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



がんばりや食堂

元気が出る弁当

¥900



準備中



低温調理した特性サラダポークは、しっとりやわらかく仕上がっています。手作りチリソースがアクセントに。

野菜たっぷりで食べ応えがあるお弁当です。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

スマートミール認証店

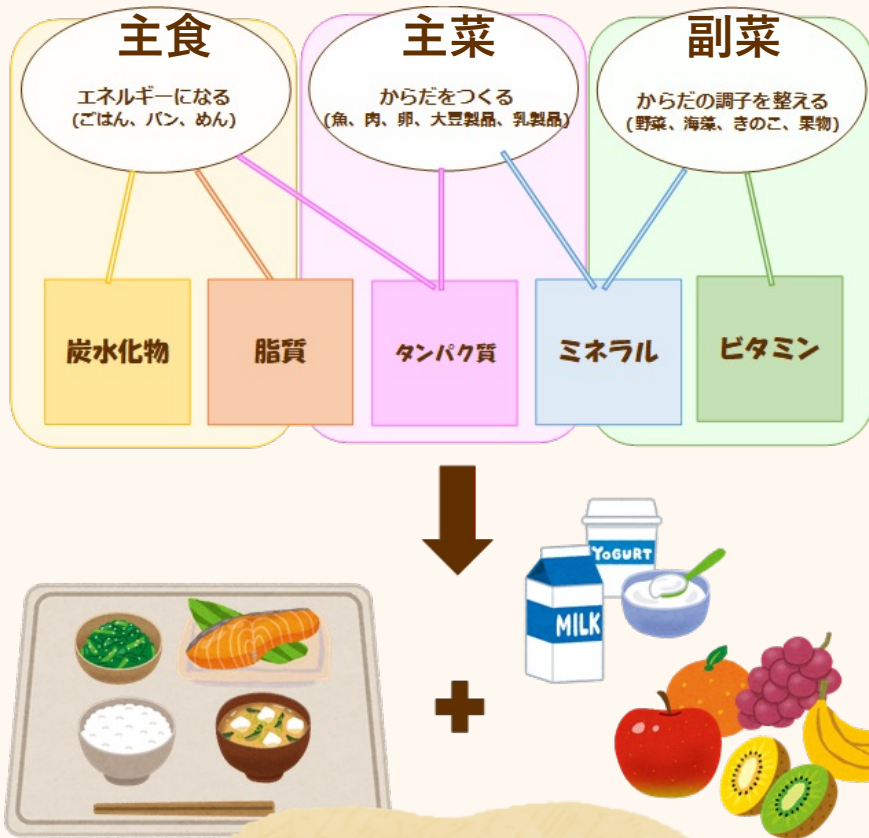
エネルギー	629kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	19.3g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	3.4g
野菜量	150g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：白馬村産紫米入り玄米
- 主菜**：アジのトマト煮込み
- 副菜**：長野県産長芋としらすのネバネバサラダ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



Cafe ふわふわ【米粉パンケーキ】

信州サーモンと信州きのこの ふわふわパンケーキ

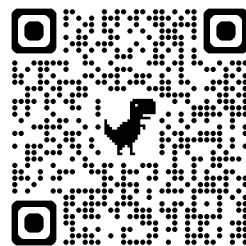
¥1,780



厳選した米粉、オーガニック素材(卵・豆乳・砂糖など)を使用した新食感のふわふわパンケーキ。信州きのこや玉ねぎなどたっぷりのお野菜と信州サーモンを添えて。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

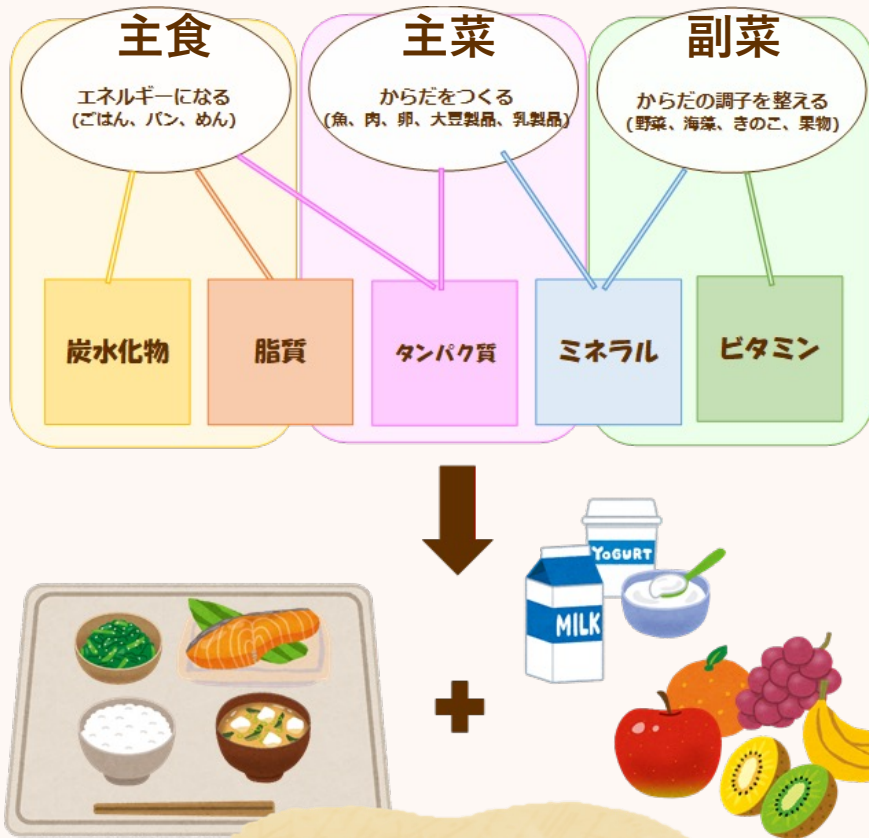
エネルギー	513kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	22.8g
炭水化物	55.0g
食塩相当量	1.8g
野菜量	150g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食：ふわふわパンケーキ
主菜：信州サーモン
副菜：信州キノコと玉ねぎのソテー、サラダ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



おおまち
バランスごはん

スープカレー grasp

揚げ豆腐ベジタブルカレー

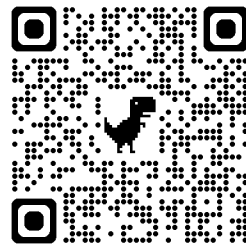
¥1,500



美食の街・札幌のソウルフード、スープカレー！
サラッとあっさりなスパイススープに旬の地場野菜が
ごろごろ入ってます！
食べれば体がよろこぶ新感覚カレーをお試しあれ。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

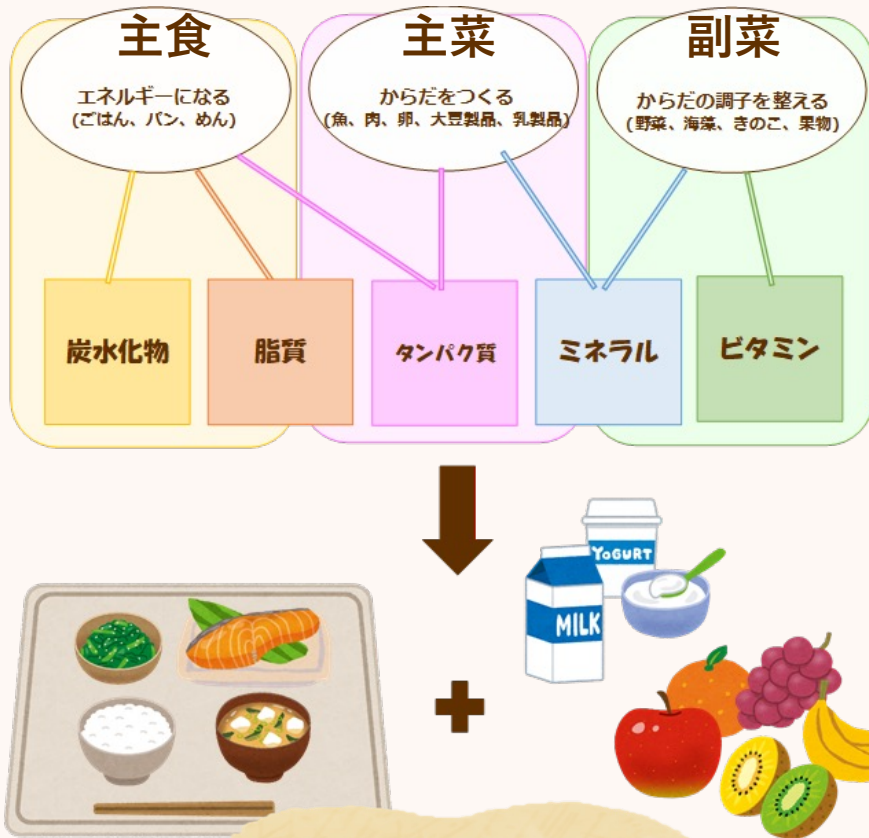
エネルギー	753kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	33.2g
炭水化物	105.2g
食塩相当量	3.0g
野菜量	175g



最新情報は「おおまちカ
フェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：そば粉のガレット
- 主菜**：信州サーモン、モッツアレラチーズ
- 副菜**：特製マリネ、マッシュ南瓜、きのこのソテー、サラダ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



レストランカフェ Hidamari

信州福味鶏の 塩レモンマリネソテープレート ¥1,000



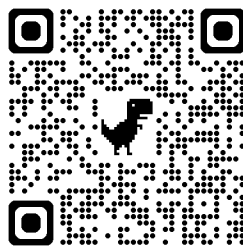
鶏肉を漬け込み、やわらかく仕上げています。ご飯には、白馬の紫米や十六穀米を使用。具沢山のミネストローネは食べ応えたっぷりです。

野菜の旨味を活かした減塩メニューです。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

スマートミール認証店

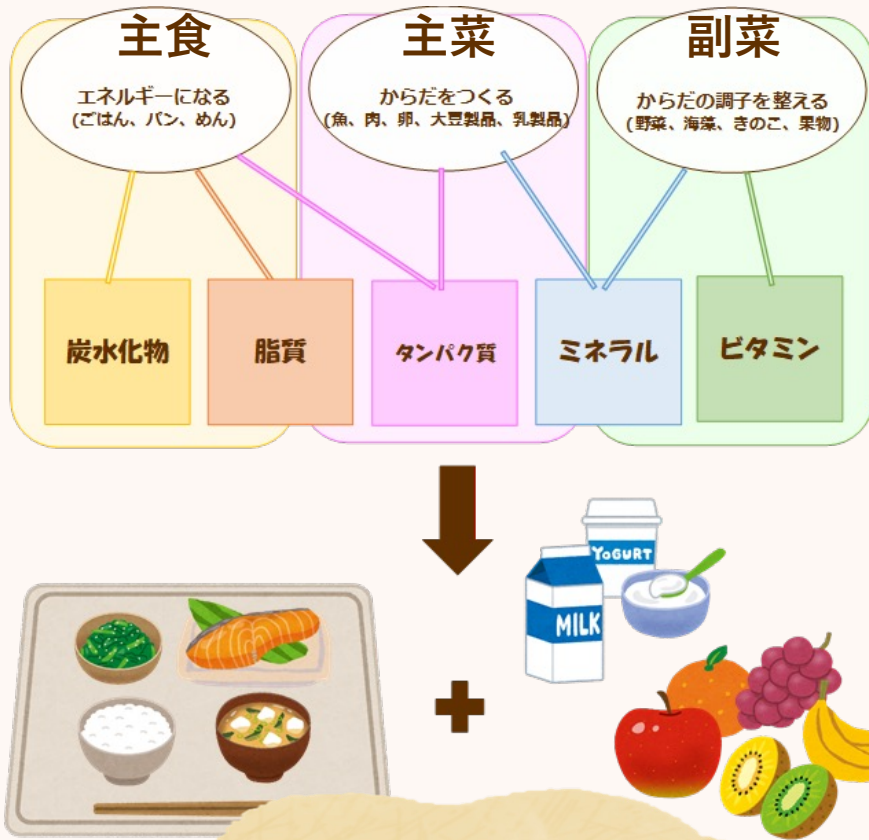
エネルギー	687kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	21.2g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	3.4g
野菜量	250g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：白馬産紫米入り雑穀ごはん
- 主菜**：信州福味鶏の塩レモンマリネソテー
- 副菜**：ミネストローネスープ、ピクルス 他

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



レストランカフェ Hidamari

彩り野菜と信州福味鶏の
塩こうじソテー丼
¥1,000



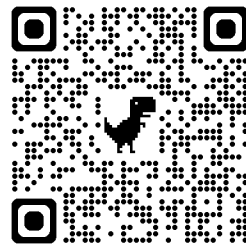
鶏肉を漬け込み、やわらかく仕立てています。ご飯には、白馬の紫米や十六穀米を使用。具沢山ミネストローネは食べ応えたっぷりです。

野菜の旨味を活かした減塩メニューです。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

スマートミール認証店

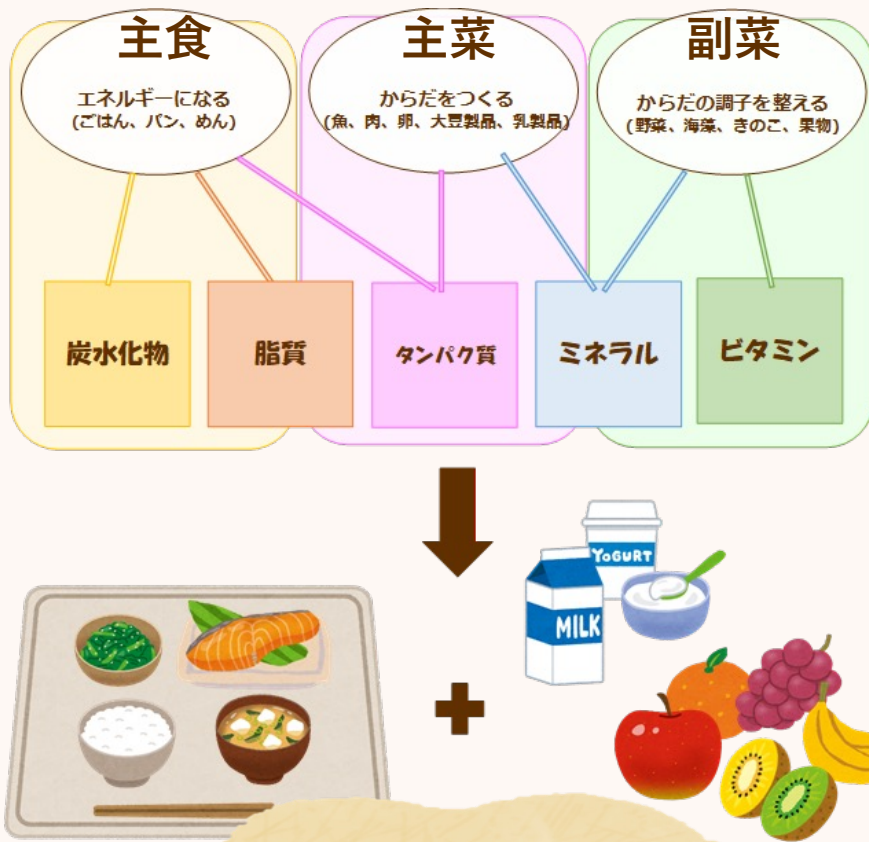
エネルギー	601kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	16.4g
炭水化物	79.9g
食塩相当量	2.9g
野菜量	175g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：白馬産紫米入り雑穀ごはん
- 主菜**：彩り野菜と信州福味鶏の塩こうじソテー
- 副菜**：ミネストローネスープ、ピクルス 他

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



農園カフェ ラビット

気まぐれパワーサラダ

¥1,700

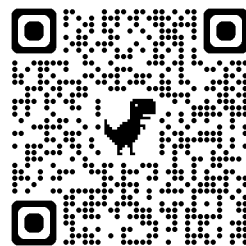


自家農園の採れたて野菜やお花を20種類以上使用。
沢山の種類の素材のおいしさと食感が味わえ、華やかな盛り付けで見たい目も楽しめます。

信州食育発信3つの星レストラン登録店

スマートミール認証店

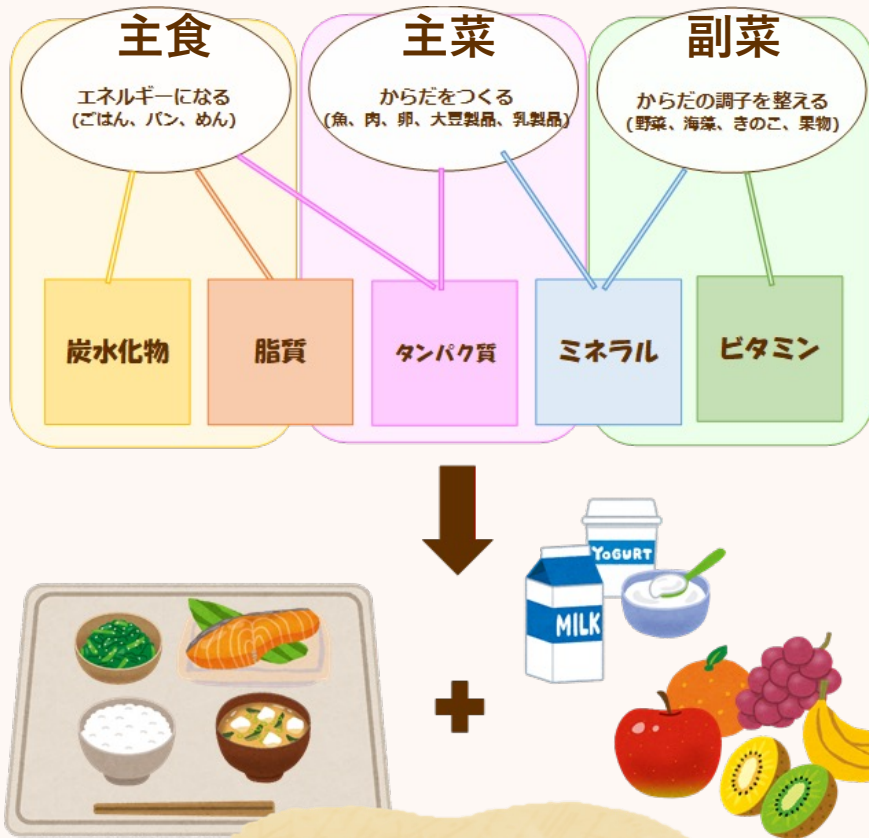
エネルギー	645kcal
たんぱく質	35.8g
脂質	20.9g
炭水化物	87.8g
食塩相当量	2.7g
野菜量	430g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食：ごはん
主菜・副菜：気まぐれパワーサラダ
副菜：スープ

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



樂乃里

薬膳カレーセット

¥1,000



16種類のスパイスを使用し、クコの実となつめジャムを加えたほんのり甘味のある樂乃里オリジナルカレーです。

スマートミール認証店

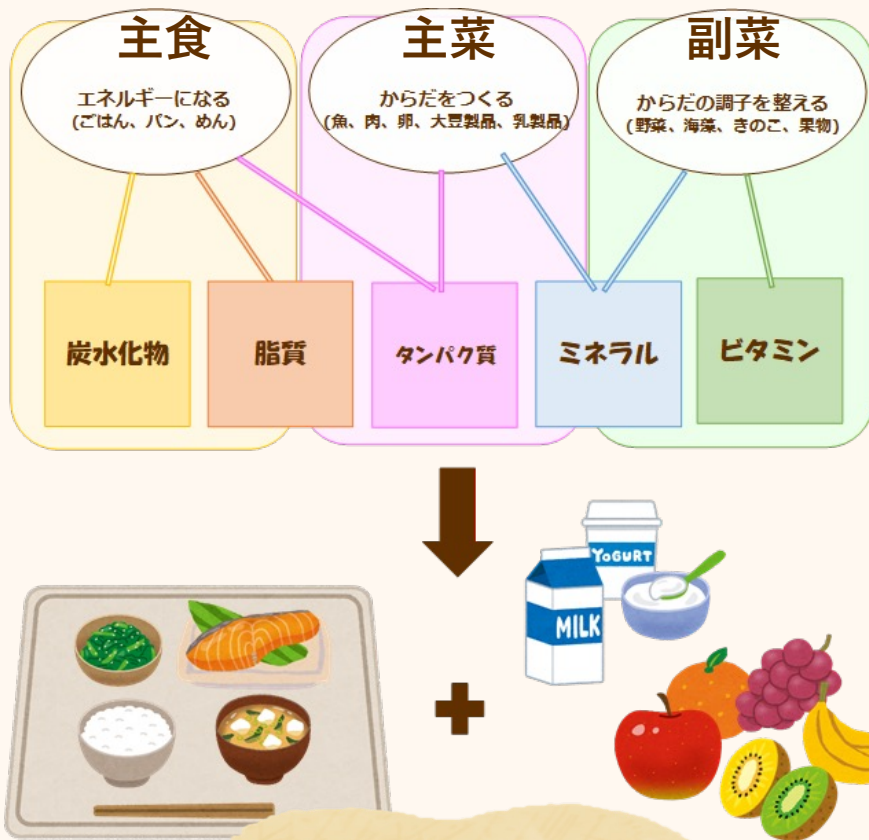
エネルギー	783kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	23.7g
炭水化物	94.7g
食塩相当量	2.0g
野菜量	150g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食・主菜・副菜：薬膳カレーライス
副菜：サラダ、付け合わせ野菜
デザート：杏仁豆腐

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



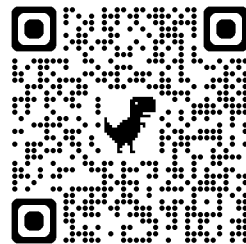
山麓ファームダイニング健菜樂食Zen

カムカム弁当®
サバと全粒粉の有機蕎麦実焼き
¥1,188



噛むことで歯ごたえと食感を楽しみながら栄養が摂れる健康促進弁当です。大町産無農薬玄米など噛み応えのある食材で作っています。

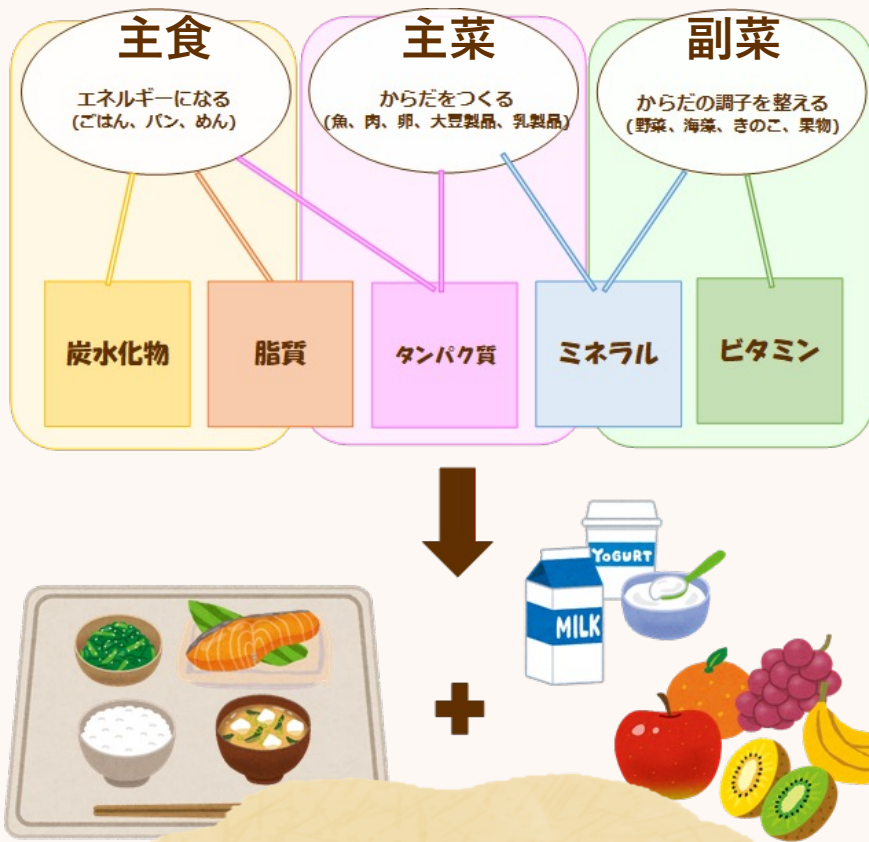
エネルギー	693kcal
たんぱく質	29.5g
脂質	30.6g
炭水化物	87.8g
食塩相当量	3.0g
野菜量	160g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：大町産無農薬玄米の自家栽培大根菜飯
- 主菜**：鯖と全粒粉の有機蕎麦実焼き、
信州産くらかけ豆と大町産卵のスパニッシュオムレツ
- 副菜**：季節の野菜 他

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



仕出し・惣菜 はつ花

玄米黒酢す豚弁当

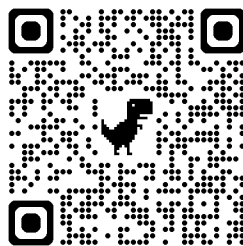
¥920



旨味がギュッと凝縮した焼き野菜と玄米黒酢の相性抜群。風味豊かに仕上がっています。

スマートミール認証店

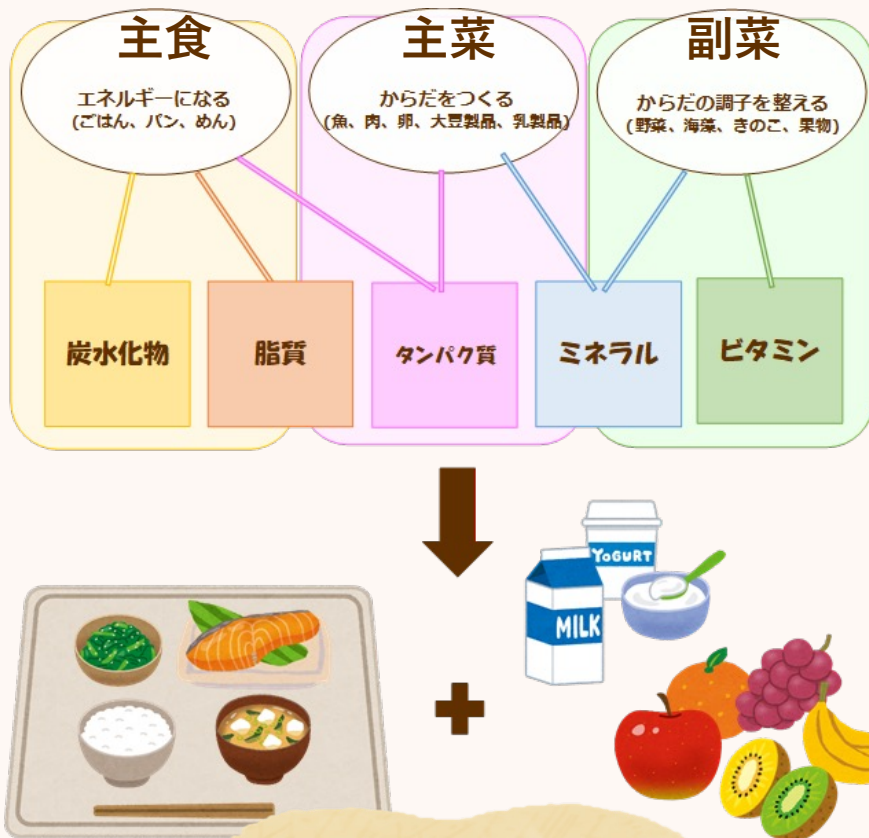
エネルギー	768kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	19.2g
炭水化物	116g
食塩相当量	3.1g
野菜量	230g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

- 主食**：ごはん
- 主菜**：玄米黒酢す豚
- 副菜**：ほうれん草のごま和え 他

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下



仕出し・惣菜 はつ花

10種の焼き野菜カレー

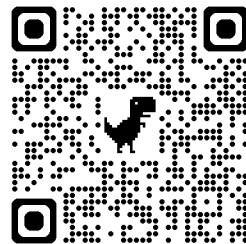
¥1,200



旨味がギュッと凝縮した焼き野菜と玄米黒酢の相性抜群。風味豊かに仕上がっています。

スマートミール認証店

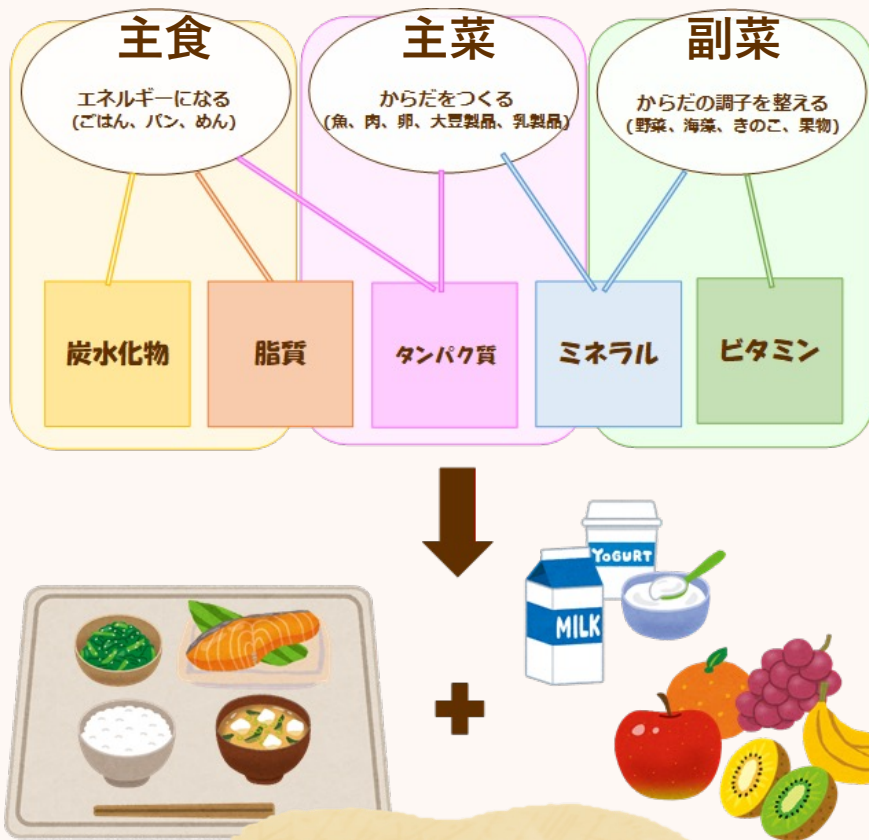
エネルギー	768kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	19.2g
炭水化物	116g
食塩相当量	3.1g
野菜量	230g



最新情報は「おおまちカフェ」
ホームページをご確認ください
<http://omachi-cafe.com>



栄養バランスが整う「主食・主菜・副菜」がそろった食事で健康な体づくりを



このメニューを
「主食・主菜・副菜」に分解すると…？

主食：ごはん
主菜・副菜：揚げ豆腐ベジタブルカレー

主食だけでなく、たんぱく質のおかず(主菜)と野菜(副菜)も入れて食べましょう。栄養素のバランスが整いやすくなります。1皿盛りの料理は摂取しているものの役割がわかりにくいですが、「主食・主菜・副菜」と意識して分解してみるとわかりやすくなります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事ができている方は、果物や乳・乳製品もプラスできるとよいですね。

対象メニューを食べて
スタンプをGET!
応募すると、
抽選で商品が当たります!

Point
バランスごはん

バランス	主食・主菜・副菜
エネルギー	1食500~800kcal
野菜量	1食140g以上
食塩相当量	1食3.5g以下

