

Let's eat vegetables!

野菜 たっぷり 絶品 ランチ



Lunch

気付けば最近、野菜をあまり摂ってないな〜
なんてこと、ありませんか？

そんな時は、いつものランチをちょっと意識して、
野菜たっぷりメニューをチョイスしてみるのがオススメ！
1日に必要な野菜の1/3を摂れる、
おいしいランチをご紹介します☆

各メニューの詳細や
栄養成分表示などはWebから！

今回ご紹介したお店はすべて
「とちぎのヘルシーグルメ推進店」！
おいしさはもちろん、健康的な食事を
提供することにもこだわっているお店です。



「とちぎのヘルシーグルメ推進店」って？
くわしくは裏面をチェック！

Webで
公開中！

栄養成分

エネルギー	…608kcal
たんぱく質	…25.6g
脂質	…23.3g
炭水化物	…75.5g
食塩相当量	…2.8g

Presented by
とちぎのヘルシーグルメ推進店



宇都宮

おしゃれな 一皿に感激!!

3名

オーガニック野菜のお惣菜がたっぷりの、おしゃれなランチプレート♪ローストビーフは、赤身肉の旨味を存分に楽しめる逸品。そこに、豆乳のポタージュや、グリーンスムージーをプラスしても Good!

POULPE

ローストビーフのランチプレート…1,200円(ドリンク付き)
ポタージュ+200円、グリーンスムージー+300円



鹿沼

梅がポイントの サッパリそば!

5名

お蕎麦の上に、野菜や鶏天などをトッピング!シャキシャキ食感を楽しめる鬼おろしは、梅ドレッシングで味付けされているので、後味さっぱり。麺つゆを豪快にかけて召し上がれ!!

みっちゃん蕎麦

鬼おろしサラダそば…980円
(薬味、揚玉付き)



宇都宮

ぽかぽか ポトフで幸せ〜♪

2名

壬生町「うたたね農園」の新鮮野菜を、コンソメスープで煮込んだポトフ。大きめ野菜たっぷり、食べ応え◎!隠し味に白味噌を加えた優しい味わいのスープに、ココロもカラダもぽかぽか♪

cafe 心奏

ごろごろ野菜のポトフセット…1,300円
(雑穀米、サラダ、ピクルス、デトックスウォーター付き)



宇都宮

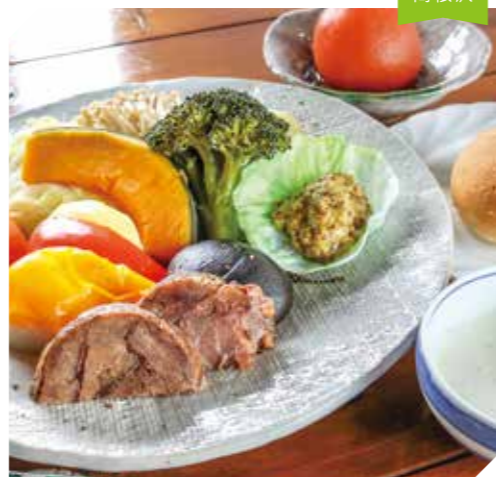
大きなお口で ガブッ!!

3名

思わず写真を撮りたくなる、インパクトバツグンのサンドイッチ★全粒粉トーストの間には、サニーレタスやアボカドなどの野菜がたっぷり!そこに、ゆで卵をプラスすれば栄養バランスも◎!

Cafe&Diner Mother Road

ベジタブルサンドイッチ…930円(フライドポテト付き)
トッピング ゆで卵+100円



高根沢

ホロホロお肉で 贅沢気分★

1名

とちぎ和牛のスネ肉を、塩・こしょうでシンプルに味付け。7時間かけて煮込んだ後に蒸しているの、口の中でホロツとほどける柔らかさ!お好みでヨーグルトソースやマスタードを付けてどうぞ。

和食レストラン 麻希

とちぎ和牛スネ肉と季節野菜の蒸し料理…1,700円
(胚芽ロールのパン、まるごとトマトのコンポート付き)



小山

どこから食べる? どう食べる?

3名

旬野菜のおいしさを楽しんでほしいという店主の想いと、常連さんからのリクエストで生まれたプレート。具材は別々で食べても、中央のサラダと混ぜて食べてもOK!手作りドレッシングも美味♪

昼ごはん。夜カフェ。Roost

野菜をたくさん摂れるランチプレート…1,400円
(スープ、ドリンク、デザート付き)



芳賀

見た目の楽しさ 食べる楽しさ◎!

2名

蓋を開けたら思わず感激♪彩り豊かなお弁当☆白米・十八穀米の2種類のご飯に、豆腐と野菜のハンバーグ、焼き魚などのおかずが7種類。見て・食べて楽しいお弁当は、完食間違いなし!

ベルモック

小鉢弁当…850円
※3日前までに要予約



栃木

溢れ出す肉汁! クセになる旨味☆

3名

とちぎゆめポークのひき肉を使った、手ごねハンバーグ♪切ると肉汁が溢れだし、食べれば口いっぱい広がる濃厚な旨味に感動!おろしソースで、後味さっぱり☆サラダのボリュームも満足感あり。

Dining Cafe Salade サラード

和風おろしハンバーグ…972円
Aセット(サラダ)+378円

