

### 市来地域 [Ichiki area]



※6~7月期間限定  
(野菜の状況で変更あり)  
**まぐろとしらすの  
ねばとろ丼**

ねばとろ丼、みそ汁、サラダ、  
コーヒゼリー

1,280円(税込)

まぐろと地元で水揚げされたしらすや地元の野菜を  
使ってヘルシーな商品に仕上げました。

カロリー	596kcal	炭水化物	74.1g
たんぱく質	27.8g	食塩相当量	2.9g
脂質	13.8g	野菜の量	130g

#### 1 市来えびす市場 (市来えびす食堂)

〒899-2101  
鹿児島県いちき串木野市湊町1丁目99番地1  
☎ 0996-21-5082  
🕒 毎週水曜日・第2・第4木曜日  
🕒 平日11:00~14:30(OS14:00)  
🕒 土日祝11:00~15:00(OS14:30)  
🚗 大型バス2台 車90台



#### ヘルシー鯖丼セット

ミニ鯖丼、鯖サラダ、ミニうどん

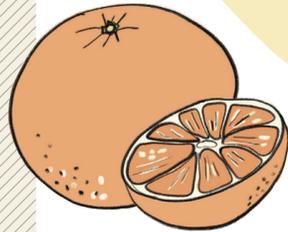
1,600円(税込)

いちき串木野市特産品の  
まぐろは、低カロリー・高  
タンパクで、身体に良いと  
される必須アミノ酸・DHA・  
EPAが多く含まれる食品  
です。うどんはおから麺を  
使用しカロリーを抑えて  
あります。食べ応えのある  
鯖丼セットをぜひこの機会  
にご賞味ください。

カロリー	579kcal	炭水化物	57.8g
たんぱく質	27.0g	食塩相当量	2.8g
脂質	15.0g	野菜の量	127g

#### 3 まぐろの館 松榮丸食堂

〒896-0056 鹿児島県いちき串木野市八房3141-1  
☎ (0996)-29-5517 🕒 毎週水曜日 ※祝日と重なる場合は翌日  
🕒 11:00~15:00(OS14:30) 🚗 150台



**薬膳いちきポンカレー**

800円(税込)

薬膳いちきポンカレーは、いちき串木野のご当地  
グルメポンカレーを活かし、糖尿病患者さんやすべての  
人に健康バランスのとれたカレーを提供させていた  
だいています。名物のポンカレーの風味を楽しんで  
もらえたらと思います。

カロリー	507kcal	炭水化物	74.5g
たんぱく質	16.6g	食塩相当量	2.9g
脂質	14.3g	野菜の量	154g

#### サラダうどん (唐揚げ付)

800円(税込)

サラダうどんの特徴は、野菜たっぷりの  
どごしのよいさわやかな冷やしう  
どんです。また、唐揚げはんにくをき  
かせたパンチのある唐揚げです。

カロリー	495kcal	炭水化物	68.5g
たんぱく質	21.7g	食塩相当量	2.9g
脂質	12.8g	野菜の量	130g

#### 2 味処 ぎおん

〒899-2101 鹿児島県いちき串木野市湊町1丁目150  
☎ (0996)-36-3319 🕒 祝日・日曜日・第4水曜日  
🕒 11:00~14:00 / 17:00~23:00 🚗 5台



#### EAT de サーモンフライボウル

ご飯、サーモンフライ、野菜サラダ、温泉たまご、スープ

1,000円(税込)

鮭の身をフライにしました。鮭にはビタミンB群や  
ビタミンC、ビタミンD、DHA、EPAなどが含まれて  
います。ぜひ食べてもらいたいメニューです。

カロリー	556kcal	炭水化物	73.7g
たんぱく質	20.7g	食塩相当量	2.9g
脂質	17.3g	野菜の量	123g

#### 4 Cafe ONE LOVE

〒899-2101 鹿児島県いちき串木野市湊町2649-1  
☎ 080-8356-6824 🕒 日・月曜日  
🕒 10:00~15:00 🚗 普通車8台



※季節によって使用する食材が写真とは異なることがあります。

公益社団法人いちき串木野市医師会/公益社団法人鹿児島県栄養士会/  
鹿児島県鹿児島地域振興局

協力関係機関

雑誌の青い輪は、国産の魚の缶である育を  
輪にした世界産卵子の「ソボル」マークです。

健康的で美味しい食事を、  
日々の選択肢に  
加えてみませんか？

「健康が気になる」「家族にパランスの取れた食事を摂ってほしい」と考え  
ることは多いのではないのでしょうか？このメニューなら、外食や中食でも  
健康的な選択ができ、無理なく続けられます。お店によって提供内容が  
異なるため、事前に確認してから訪ねるのがおすすめです。

#### 家族の健康を気遣うあなたへ

選んでほしい、健康ごはん。満足感もたっぷり。

#### 健康的で美味しい食事を外食でも

メニューの特徴は、1食あたり600kcal未満、食塩3g未満という基準を  
満たしながらも、満足感のある食事を楽にする事です。炭水化物や脂質の  
パランスも考えられており、健康を気にする方でも安心して外食・中食を  
楽しめます。また、地域の食材を活かしたメニューも多く、栄養だけでなく  
美味しさにもこだわっています。

#### 食のまち いちき串木野

いちき串木野市は、食を通じたまちづくりに取り組んでいます。健康  
増進もまちづくりの重要な柱に位置付け、栄養パランスに優れた食事の  
提供を推進しています。健康的な食事を楽しむことで、日々の暮らしを豊か  
にし、未来の自分や家族の健康へとつなげていきます。

です。

#### EAT de 健康メニューとは？

糖尿病の方や糖尿病予備群の方、肥満などを気にしておられる方、さらには  
高齢者など食事の量が少ない方でもエネルギーや食塩を気にせずに食事を  
楽しんでいただくために、飲食・惣菜店の皆様が新たに開発したメニューを、  
管理栄養士とともに調整し、栄養のパランスを整えた外食・中食・メニュー  
です。

健康ごはんを気軽に食べられるお店のご案内

# EAT de

## 健康メニュー



選んでほしい、  
健康ごはん。

#### 【EAT de 健康メニュー】

いちき串木野市健康増進課

〒896-0035 鹿児島県いちき串木野市新生町183番地3  
電話/0996-33-3450 FAX/0996-33-3452



#### 【食のまちづくり】

いちき串木野市シティセールス課

〒896-8601 鹿児島県いちき串木野市昭和通133番地1  
電話/0996-33-5640 FAX/0996-32-3124



発行  
2025年3月

いちき串木野市