

# 串木野地域 [Kushikino area]

## 海鮮つやチャンポン

※1日5食限定

1,500円(税込)

スープに、オサノリやハバノリなどの海藻を使用しており、野菜、海鮮の旨味やコクを生かし、薄味でもおいしく食べることが出来ます。

カロリー	568kcal	炭水化物	67.0g
たんぱく質	31.7g	食塩相当量	2.8g
脂質	15.8g	野菜の量	226g



## 5 うえのチャンポン

〒896-0064

鹿児島県いちき串木野市羽島5214-1

☎(0996)-35-1288

🕒 11:30~13:30



## NAGOYA あんかけオムライス

1,200円(税込)

ご飯にふわふわ卵を載せて名古屋名物「あんかけパスタ」のあんをかけてみました。ケチャップの酸味とたっぷりの黒こしょうで食欲が進みます。

カロリー	527kcal	炭水化物	68.9g
たんぱく質	21.5g	食塩相当量	2.8g
脂質	16.0g	野菜の量	137g



## 6 スパゲッティ ポノポー

〒896-0002

鹿児島県いちき串木野市春日町172番地

☎(0996)-33-0019

🕒 11:30~14:00 / 18:00~21:00

🍽️ 9台



## EAT de 松花堂ランチ

握り寿司6貫、天ぷら、サラダ、青菜酢味噌かけ、ゼリー&果物

1,705円(税込)

美味しいお寿司はそのままに、天つゆを抹茶塩にし、しょうゆの量を少なくするなどして食塩を減らしています。

カロリー	468kcal	炭水化物	58.6g
たんぱく質	20.2g	食塩相当量	2.5g
脂質	10.3g	野菜の量	123g



## 7 鯨処 大助

〒896-0001 鹿児島県いちき串木野市曙町42

☎(0996)-33-1911

🕒 11:30~14:00 / 18:00~22:00

🍽️ 5台



## ミニまぐろ丼ヘルシーセット

まぐろ丼(まぐろの赤身)、メカジキのフライ、お味噌汁、大根のゆず和え、もずくの酢の物、野菜サラダ

1,210円(税込)

ミニマグロ丼をはじめ、揚げ物あり酢の物あり、大満足のお膳です。見た目以上にお腹いっぱいになります。

カロリー	497kcal	炭水化物	69.0g
たんぱく質	19.6g	食塩相当量	2.8g
脂質	11.8g	野菜の量	135g



## 8 串木野市漁協直営 海鮮まぐろ家

〒896-0084 鹿児島県いちき串木野市浅山100番地

☎(0996)-33-5015

🕒 第3水曜日、年末年始

🍽️ 第3水曜日の場合は翌日に振替

🕒 11:00~15:00(L.O.14:30)

🍽️ 普通車45台、中型車3台、大型車2台

(さのさ館及び総合観光案内所と共有)



## 食育弁当

※1週間前までに要予約

雑穀米、卵焼き、とり南蛮、魚の竜田揚げ、季節の添え野菜、野菜の煮物、なすの甘酢煮、ひじきの煮物、小松菜とぶなめじの煮物

1,000円(税抜)

ヘルシーな鶏むね肉を使って甘酢をくぐらせてから自家製のタルタルソースをかけてあります。国産国産をめぐらして地元の野菜をふんだんに色々な味付けでバランスのよいメニューにしました。

カロリー	534kcal	炭水化物	71.9g
たんぱく質	23.0g	食塩相当量	2.8g
脂質	14.7g	野菜の量	137g



## 9 食育工房 はぐくみ

〒899-0016 鹿児島県いちき串木野市桜町27番地1

☎090-2392-4934

🕒 10:00~13:00

🍽️ 1台



## ヘルシー野菜炒め定食

ご飯、野菜炒め、冷やっこ、野菜小鉢、みそ汁

960円(税込)

従来の野菜炒め定食と同量の野菜を使ったら味は薄味になりますので、野菜本来の味をお楽しみ下さい。ご飯の量は少な目、小鉢の豆腐とみそ汁にはだしを加えています。

カロリー	508kcal	炭水化物	75.9g
たんぱく質	18.3g	食塩相当量	2.8g
脂質	14.4g	野菜の量	300g



## 10 ゆのまえ食堂

〒896-0001 鹿児島県いちき串木野市曙町115

☎(0996)-32-3340

🕒 11:00~15:00 / 18:00~21:00

🍽️ 10台



## まぐろ舵取り丼ライト

まぐろ舵取り丼、まきびご南蛮漬け、みそ汁、サラダ

1,000円(税込)

「まぐろ舵取り丼」は、いちき串木野市のご当地グルメのひとつです。ご飯の量を少なくして、野菜サラダや野菜たっぷりの味噌汁を添えることで、不足しがちな食物繊維が摂れるバランスのよいメニューにしました。

カロリー	549kcal	炭水化物	77.1g
たんぱく質	24.5g	食塩相当量	2.3g
脂質	13.5g	野菜の量	122g



## 博ヘルシーコースメニュー

鯛のバターソテーあおさソース、野菜小鉢、サラダ、まぐろのカルパッチョ、そぼろご飯、みそ汁

2,500円(税込)

旬の美味しい魚をメインに、野菜がたっぷり摂れるヘルシーなコースメニューにしました。

カロリー	549kcal	炭水化物	76.0g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	2.9g
脂質	14.4g	野菜の量	155.1g



## 11 創作料理 博

〒896-0015 鹿児島県いちき串木野市旭町177

☎(0996)-32-0718

🕒 11:30~14:00(L.O.13:30)

🕒 17:30~22:30(L.O.21:30)

夜は前日までの要予約



## 花会席

ご飯、小鉢、前菜サラダ、椀、お造り、白身魚ソテー、みそ汁、くだもの

2,200円(税込)

会席料理をよりヘルシーにした花会席です。見た目美しく、さらに美味しさを大切にしています。出汁をかかせた汁物、厳選された素材、満足感のあるメニューです。

カロリー	522kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	24.6g	食塩相当量	2.9g
脂質	9.9g	野菜の量	157.5g



## 12 かつ煮 石の花

〒896-0022 鹿児島県いちき串木野市緑町119-3

☎(0996)-32-2887

🕒 11:30~14:00(星は前日までの予約)

🍽️ 15台



## ヘルシーまぐろラーメン お茶漬け定食

ご飯、まぐろラーメン、サラダ、デザート

935円(税込)

「串木野まぐろラーメン」は、もともとヘルシーなメニューですが、こちらの定食は、麺の残りのスープにご飯を入れて、お茶漬けとして食べていただくことでスープのダシの旨味を存分に味わうことができます。さらに、サラダを付け、より健康的に味わっていただけます。是非ご賞味ください。

カロリー	495kcal	炭水化物	73.4g
たんぱく質	16.0g	食塩相当量	2.9g
脂質	15.0g	野菜の量	120g



## 13 昔ながらのラーメン屋 みその食堂

〒896-0037 鹿児島県いちき串木野市別府4285

☎(0996)-33-6321

🕒 11:00~15:00(L.O.14:30)

🕒 17:00~21:00(L.O.20:00)

土日祝11:00~21:00(L.O.20:00)



どのメニューを食べに行こうか迷いつつ、今回はうへのチャンポンさんへ。お目当ては、1日5食限定の「海鮮つやチャンポン」。ハバノリの磯の香りが食欲をそそり、たっぷりの野菜の上には海老、アサリ、ホタテ、カキ、魚のすり身など豪華な具材が並びます。旨味とコクがスープに溶け込み、麺に絡む。こんな的美味しさに決まってる!思わずスープまで飲み干しました。ところで、今日の目的は? そう「EAT de 健康メニュー」。慌てて確認すると、なんと568kcal、食塩2.8g。こんなに満足していいのかしら。いちき串木野市内で生産された食材を味わいながら、風土を感じるひととき。皆さんも、おいしく、ひといき。健康に!そして私は、予備軍脱出を目指して次なる健康メニューの旅へ。ごちそうさまでした!

実際に私が食べてみました!



出水 喜三彦 (いちき串木野市副市長)

※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。