

令和5年度  
夏期開催

# 野菜deちょいしお

## メニュー

# 提 供 店

期間  
限定

### 7月12日(水)～8月31日(木)

市民の皆様気軽に**減塩**に取り組んでもらえるよう  
**野菜deちょいしおメニュー**をレストランとコラボして提供します。  
ぜひ一度お試しください！



※メニューは1食あたり

◆食塩相当量:1食3g未満

◆野菜使用量:緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を120g以上使用



■詳しくは

新潟市 ちょいしお



で検索！



◆食塩相当量  
2.9g

◆野菜使用量  
125g

### ヘルシージャークチキン

1,100円(税込)

カフェ オードリー  
(中央区笹口1-1プラカ1 2階)



食塩相当量と  
野菜使用量は日に  
よって変わります

### 日替わりランチ

600円(税込)

テイクアウトは700円(税込)

喫茶・ギャラリー あどばんす  
(中央区関屋大川前1-2-28)



◆食塩相当量  
2.9g

◆野菜使用量  
202g

### ヘルシー和食

980円(税込)

佐渡自然食 レストラン貴支  
(中央区西堀前通6番町894-1 西堀ローサ内)



◆食塩相当量  
2.9g

◆野菜使用量  
383g

### タカギのフレッシュトマトと 夏野菜のタコライス

セットドリンク付き

1,375円(税込)

産地直食・農家レストラン  
ラ・トラットリア エストルト  
(北区新崎2757番地)



食塩相当量と  
野菜使用量は日に  
よって変わります

### タニタ食堂の

### 日替わりヘルシー定食

880円(税込)

### 禅ZEN

(中央区西堀通6番町866 NEXT21 16階)



◆食塩相当量  
2.3g

◆野菜使用量  
133g

サラダ・自家製パン・ドリンク付き

### ベーコンと彩野菜の

### オイルソーススパゲッティ

1,350円(税込)

### トラットリア アズーリ

(中央区東堀前通6番町1062-2)



◆食塩相当量  
2.9g

◆野菜使用量  
220g

### ヘルシービビンバ

950円(税込)

### hana-na

(中央区上所上1-16-1)

テイクアウトです



◆食塩相当量  
2.7g

◆野菜使用量  
239g

### ロールキャベツ きのこのトマトソース

甘酒シーザードレッシングの海藻サラダ添え

800円(税込)

### Morgenrot,モルゲンロート

(中央区古町通5番町596-1)

毎月「5」の付く日の  
限定メニュー！

### お家でちょいしお！

減塩で野菜をたっぷり使った  
メニューを公開しています。



クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 新潟市

