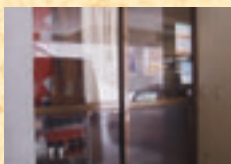


このほかの応援店は青森市のHPでご紹介しています



日替弁当
¥500(税込)

お弁当からメニュー表まですべて手作りにこだわる「こてまり」。出汁を使うことで減塩を図ったり、食物繊維をたくさんとれるメニューであったりと健康的な配慮が随所に見られます。また、店主のこだわりでカリフラワーライスや米ぬかスイーツ等のヘルシーメニューも出現。メインメニューがワンコインで買える、という点も嬉しいですね！さらにこっそり人気なのが「たま丼」！味もさることながら控え目プライスがお財布的にもうれしいところですよ！ぜひ一度ご賞味下さい！！



宅配弁当こてまり
青森市本町五丁目8-15
TEL.017-774-2539
営業時間 8:00~17:00
(当日注文は9:30迄)
定休日 土日・祝日



アバカドプレミアム
(レギュラー)¥1,150(税込)

2020年6月に県内3号店として青森駅前オープンしたお店はカントリー調のカフェのようでゆったりとした時間が流れています。

「毎日食べられるようカラダに優しい素材と味」をコンセプトにしたハンバーガーは、青森県産牛100%のパティ・国産野菜・イーストフード不使用パンズと地産地消にこだわって安心して食べることができます。他にも塩分・マヨネーズの量を控えめにできたり、糖質控えめなパンズもご用意！ぜひぜひこだわりのハンバーガーをご賞味あれ！



ガールデュボワ青森駅前店
青森市古川一丁目1-3
TEL.090-6450-0172
営業時間 11:00~14:00
定休日 日曜日

ヘルシーメニューで健康づくりを応援!!



日替わり定食
¥700(税込)

大人気の1日10食限定である日替わり定食は栄養士が監修したメニューで栄養満点！またヘルシーオーダー対応として、塩分控えめやごはん・麺少なめなどというご注文に対応しているほか、らーめんやうどん・そばの麺は同施設内で生産しているので安心して美味しく頂けます。こだわりの煮干し出汁で作った味噌汁からは昔ながらの素朴なうまみがたっぷり！オレンジを基調とした明るい店内での美味しいランチはココロもカラダも元気いっぱいになりますよ！



キッチンじょいん
青森市月見野一丁目7-9
TEL.017-743-5517
営業時間 11:00~14:00
定休日 土日・祝日



Shiro
¥850(税込)

地元民に愛され続け、最近ではラーメンフリークも足繁く通う老舗ラーメン店「サンライズ食堂」。

王道の「あっさりラーメン」をはじめ、ベーシックな「津軽ラーメン」、生クリーム系「Shiro」、アジ・イワシのW出汁「鰹W(あじだぶる)」から、隠れファンが多い「焼きそば」「定食」など幅広いラインナップで皆様の胃袋をつかみます。ごはんや麺類の量を調節したり、塩分控えめオーダーも対応！美味しく食事で心も体も元気になりますよ！



マルミサンライズ食堂
青森市浪岡大字女鹿沢字西種本13-1
TEL.0172-62-2408
営業時間 11:00~22:00
(ラストオーダー 22:00)
お盆(8/13・14)
年末年始(12/31・1/1)

健康メニューで健康づくりを応援

このステッカーが
目印



あなたも健康づくり応援店に！

【登録条件】 次のうち1つでも食を通じた健康づくりに取り組んでいる飲食店

- ① バランスメニュー
- ② おすすめ朝食メニュー (午前9時以前に提供する主食、主菜、副菜が揃っているメニュー)
- ③ 野菜たっぷりメニュー
- ④ ヘルシーオーダー可能 (量や調味料等を調整可能など)
- ⑤ 栄養成分表示

【申込・問合せ先】 青森市保健所 健康づくり推進課 (TEL: 017-718-2942)

青森市健康寿命延伸会議

一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市教育委員会、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森市浪岡商工会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社青森銀行、株式会社みちのく銀行、公益社団法人青森県栄養士会、青森市食生活改善推進員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市スポーツ協会、特定非営利活動法人青森県ウオーキング協会、特定非営利活動法人あおもり男女共同参画をすすめる会、あおもり健康づくりリーダー会、公立大学法人青森県立保健大学、学校法人青森田中学園青森中央学院大学、青森大学、公立大学法人青森公立大学

