

## MAP



1. BAKERY CAFE 空~kuu~
2. 立った
3. CAFE&SWEETS lumiukko
4. 花あかり。
5. ガーデンピアッツァ
6. Bakery&Sandwich café Aratama (アラタマ)
7. プランジュリー アキラ
8. 茶菓専科 ひなた
9. エール・プランシュ
10. 道の駅 立田ふれあいの里

## 食事はバランスよく



不足しがちな野菜  
摂るとこんなイイ効果が！

### 食物繊維 血糖値の急激な上昇を抑える

最初に野菜を食べると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### カリウム 高血圧予防に大切なミネラル

カリウムは余分な塩分を体外に出してくれるため高血圧予防につながります。  
※腎臓を患っている人はカリウムの排除が十分にできないことがあるため、注意が必要。

### ビタミンA 風邪の予防に効果あり

免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えるため、免疫力維持につながります。

### 抗酸化物質 動脈硬化などの予防に効果あり

βカロテン・リコピンなどは動脈効果の予防や胃がん等の発生リスクを低くする効果があります。

### 葉酸 認知症の予防効果も期待されている

葉物野菜に多く、血や細胞を作るほか、認知症の予防効果も期待されています。

お問い合わせ

愛西市役所健康推進課[佐屋保健センター]

愛知県愛西市稲葉町米野225番地の1

TEL 0567-28-5833

# とどけ！ 野菜のチカラ

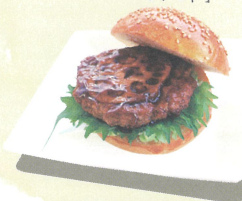
あいさい野菜メニュー提供店



# あいさい野菜 メニュー提供店

※価格は全て税込です。※金額等は変更の場合がありますのでご了承ください。  
※商品が売り切れの場合はご了承ください。  
※各店の営業時間は社会情勢の変化により変更する場合がございます。

## 1 あいさいれんこん つくねバーガー 378円



れんこんの食感をしっかり残し、照り焼きソースを絡めた手作りのつくねをはさみました。  
※10月～3月くらいの間、販売しております

BAKERY CAFE 空～kuu～

0567-69-5803  
愛西市内佐屋町西新田13-1  
営業/7:00～18:00  
モーニング11:00まで  
ランチ11:30～14:00  
定休日/月曜日、木曜日 HP Instagram Facebook

## 2 蓮根ばくだん 550円



蓮根をすりつぶしたものをしんじょうにして、その上から柔らかなあんかけをかけた。 (夜の部のみ提供)

立った

0567-26-7277  
愛西市諏訪町中村258-4  
営業/11:00～14:00 (火～金)  
17:00～24:00  
定休日/月曜日 HP LINE

## 3 有機野菜の デリプレート 1,180円



季節の野菜を少しずつデリして、ワンプレートにぎゅぎゅ盛り合わせたプレート料理です。

CAFE & SWEETS lumiukko

0567-58-2295  
愛西市西保町六十坪43  
営業/11:00～16:00 (月～金)  
11:00～17:00 (土・日・祝)  
定休日/不定休 Facebook

## 4 愛西市産の野菜を使用した サラダイ寸モーニング 420円～



愛西市産の新鮮野菜を使ったサラダです。ランチもサラダイ寸です。

花あかり。

0567-24-2265  
愛西市北一色町東田面86-1  
営業/7:00～18:00  
定休日/月曜日 HP

## 5 あいさい野菜 たっぷりピッツア 1,199円 (take out 1,177円)



愛西市産の野菜をふんだんにトッピングしたヘルシーなピッツア。テイクアウトOK!

ガーデンピアッツァ

0567-28-8224  
愛西市南河田町八龍25-3  
営業/11:00～22:00  
定休日/月曜日(祝日の場合火曜日) HP Facebook

## 6 愛西市産の野菜を使用した サンドセット(ドリンク付) 650円



愛西市産の新鮮野菜を使用。ほかにモーニングのサラダなどにも使っています。

Bakery & Sandwich café Aratama (アラタマ)

0567-26-5188  
愛西市北一色町昭和268  
営業/カフェ 7:00～16:00  
パン 8:30～18:00  
定休日/日曜日 HP

## 7 れんこん シャキシャキサンド 270円



佐屋高校の生徒さんと一緒に考えたサンドイッチ。  
れんこんとチキンを照り焼きソースで絡めました!

ブランジュリー アキラ

0567-32-1337  
愛西市東條町平城17  
営業/7:00～17:00  
定休日/月曜日 LINE Instagram

## 8 れんこん大福 1個 120円



愛西市産のれんこんが入った大福もち。あんことれんこんの本町生ピタリ。  
(夏季・7月～9月以外の期間限定販売しております)

茶菓専科 ひなた

0567-25-0669  
愛西市見越町前田 190-1  
営業/8:30～17:00  
定休日/火曜日 Facebook

## 9 マダム・レンコン 1,188円



愛西市産のれんこんがふんだんに入ったケーキ。シャキシャキした食感をお楽しみください。

エール・ブランシュ

0567-24-3650  
愛西市北一色町北田面290-1  
営業/9:30～19:30 (土日祝19:00)  
定休日/月曜日(祝日の場合火曜日) HP Instagram Facebook

## 10



## レンコンたご焼き 1箱 400円

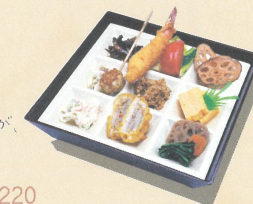
たご焼きの中に味付けをした愛西市産のれんこんがたっぷり入っています。

A ハニーの会

## あいさい弁当 890円

愛西市産のれんこんを中心に、9種類のおかずを詰め合わせたお弁当。

(お弁当の内容は時期によって変更がありますが、れんこんのはちま揚げとれんこんの焼売は年間通して提供しています)



B レストラン立田 0567-25-0220



## れんこんかば焼 3個入り 360円

愛西市産のれんこん100%の商品。ウサギのかば焼と間違えるほどのおいしいかば焼。

C はす工房 0567-25-8001

## 蓮根チップス 1袋 400円

愛西市産のれんこんを生のままスライスし、新鮮なうちにパリッと揚げました。  
(10月～4月くらいの間販売しております)



D 清水食品 0567-22-3367 HP  
愛西市三和町中ノ割157  
(直売やオンラインショップでも販売)

A～D 道の駅 立田ふれあいの里

0567-23-1011  
愛西市森川町井桁西27  
営業/9:30～18:00  
定休日/木曜日 HP