

はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”

はこスマセット提供店

はこだてスマートバランスセット(略して「はこスマセット」とは、
主食・主菜・副菜が揃い、
かつ減塩等、何らか健康に配慮して考案されたメニューです。
外食時のお店選びの参考に、ぜひご活用ください。



パノラマビューレストラン
グランポルト函館



やさいばーみるや



中華料理 桃華



3valley



らーめん maido



地元家 函館総本店



チャイナダイニング鳳凰



鮭ひろ季



そばと酒 柏木町三貞



レストラン ナナパパ



中国料理 香港



社会福祉法人函館恵愛会
グリーンリーフ



Kitchen ハレの日



尾木咖喱



幸寿司



茶蔵



函館国際ホテル
レストラン アゼリア

店舗情報やメニュー内容など、
詳細は「はこだて市民健幸大学」
ホームページをご覧ください。





はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”のシェフ考案

ベジプラ! 楽うまレシピ

野菜たっぷりの料理を、食卓にベジプラ(ベジタブルプラス)しませんか?

レシピは「はこだて市民健幸大学」ホームページで公開中!

各店舗で、実際に食べることもできます。



パノラマビューレストラン
グランポルト函館 考案
「鶏むね肉と焼き野菜の
バルサミコソース」

そばと酒粕木町三貞 考案
「人参ナムル」



やさいばーみるや 考案
「簡単キャベツキムチ」

レストラン ナナパパ 考案
「ごぼうのポタージュ」



中華料理 桃華 考案
「よだれ白菜」

中国料理 香港 考案
「お手軽ピリ辛バンバンジー」



3valley 考案
「季節のベジボウル」

社会福祉法人 函館恵愛会
グリーンリーフ 考案
「もやしのナムル」



らーめん maido 考案
「おつまみメンマ」

Kitchen ハレの日 考案
「野菜たっぷりヘルシースープ」



地元家 函館総本店 考案
「季節の彩りサラダ」

尾木咖喱 考案
「コールスロー風サラダ」



チャイナダイニング鳳凰 考案
「ブロッコリーと
サラダチキンの旨辛和え」

幸寿司 考案
「王様しいたけと
キャベツのすり流し」



鮭ひろ季 考案
「人参の洋風酢の物」

茶蔵 考案
「水菜と豚しゃぶの
サラダうどん」



レシピや店舗情報は
「はこだて市民健幸大学」
ホームページで公開中です。



函館国際ホテル
レストラン アゼリア 考案
「王様しいたけのステーキ
アスパラ添え チリソース」



Healthy



HAKODATE

函館市保健福祉部健康増進課

