

薄味をおいしく食べて健康に！

白味弁当



うすあじ

白杵市に必要な
「減塩・減糖・野菜の摂取」を
形にした「白味弁当」です。

白杵のほんまもん
農産物・魚を
使っている
※天候等に左右されます

塩分 3g 未満
(1日目標量
男8g未満・女7g未満)

糖分 3g 未満
(1日目標量
大人 10g 未満)

バランスが
とれている

野菜 200g

白杵の産物を使った
健康弁当をつくりました！



【販売店】

山庵： ☎63-8899

10個以上、3日前までに
注文をお願いします。

菜の花： ☎62-3047

10個以上、3日前までに
注文をお願いします。

農民カフェ： ☎63-3447

10個以上、前日までに
注文をお願いします。

※配達等、詳細は各店へお問合せください

H30. 8 現在

白味弁当とは、白杵(白)と薄味(薄)をかけており、白杵の食材を使って
生活習慣病を予防しようと白杵市が取り組んでいるプロジェクトです。

白味弁当の内容

写真は一例です。天候等に左右されます。

●「山庵」一例

- ・さわらの幽庵漬け
- ・かぼちゃと豚肉の
オイスターソース炒め
- ・さつま芋のころころサラダ
- ・大根とりんごの甘酢和え
- ・小松菜ときのこのバター風味

価格：540円(税込)

他、数種類あります。価格はどのお弁当でも同じです



●「菜の花」一例

- ・臼杵産魚のぎょろつけ
- ・ピリ辛鶏もも焼き
- ・なすの生姜炒め
- ・大根煮と人参煮
- ・さつまいもの甘煮
- ・キャベツのマスタード和え
- ・かぼちゃのサラダ
- ・みかん

価格：500円(税込)

他、数種類あります。価格はどのお弁当でも同じです



●「農民カフェ」

- ・ベジタブルハンバーグ
- ・スパニッシュオムレツ
- ・こんにゃくきんぴら
- ・かぼちゃと芋のマッシュ
- ・油揚げ和風サラダ

価格：600円(税込)



* 価格はH30.8現在