

おいしいとヘルシーをどっちも。



減らしおキッチン

減塩メニュー提供協力店

※令和5年3月時点の店舗情報です。
※表示価格は税込みです。詳細は直接店舗にお尋ねください。

堺区の減らしおキッチン

エーレストラン Arestaurant

住所：堺区少林寺町東2-1-21
TEL：072-224-6556
提供：11:00~17:00（日祝定休）
※要予約 ※持ち帰りのみ



たっぷり野菜のハンバーグ
弁当 ¥770

食塩
3g
以下
野菜
120g
以上

グランの食堂 耳原総合病院店

住所：堺区協和町4-465
耳原総合病院1階
TEL：072-241-0655
提供：11:00~15:00
（土日祝定休）
※ラストオーダー14:30



ランチのGRANオリジナル
みそ汁

塩分
1%
以下

森のキッチン

住所：堺区南瓦町3-1
堺市役所本館地下1階
TEL：072-228-3939
提供：11:00~16:00
（土日祝定休）
※なくなり次第終了



森のキッチンの汁物

塩分
1%
以下

記号の説明

塩分
1%
以下
汁の塩分濃度が1%以下の適塩な汁物

食塩
3g
以下
1食当たり食塩相当量3g以下のバランスメニュー

野菜
120g
以上
1食当たりの野菜の量が120g以上のメニュー

喫茶きらっと

住所：堺区八千代通3-26
TEL：072-227-7150
提供：11:00~16:00
（土日祝定休）
※14時以降は要予約
※持ち帰り可
※配達可（定期購入のみ）



日替わり弁当 ¥500

食塩
3g
以下

自然食カフェGRAN

住所：堺区南三国ヶ丘町1-1-17
TEL：072-228-4580
提供：11:00~15:00
（日祝定休）
※持ち帰り可（要予約）
※週替わりメニューあり



ランチのGRANオリジナル
みそ汁

塩分
1%
以下

はなちやわん

花茶碗

住所：堺区百舌鳥夕雲町2-265
TEL：072-244-8725
提供：11:00~19:00（不定休）
※要予約 ※なくなり次第終了



古墳ちゃんカレー 1,300

食塩
3g
以下
野菜
120g
以上

