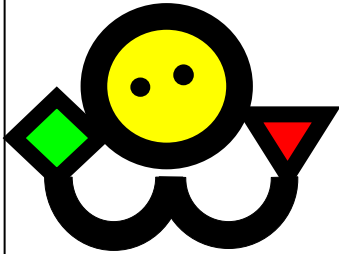


2. 栄養成分表示のお店

メニューに栄養成分表示をしているお店。
自分の食べるべき量を知ると、メニューの栄養表示を参考にして、健康的にたべることができます。



おおよその

エネルギー摂取量の目安

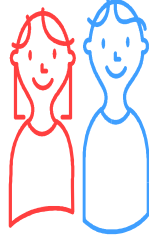
単位(キロカロリー)



20歳代

男性 2650

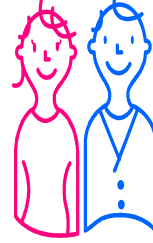
女性 2050



30~40歳代

男性 2650

女性 2000



50~60歳代

男性 2400

女性 1950



70歳代以上

男性 1850

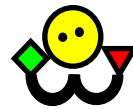
女性 1550



ココス レイクサイド店
彦根市松原町綱代口
TEL 21 - 2281



ココス 彦根店
彦根市原町平野
TEL 21 - 2277



ココス 大藪店
彦根市平田町(ベルロード沿い)
TEL 21 - 2273



和食さと 南彦根店
彦根市東沼波町(国道8号線沿い)
TEL 26 - 3451



コーヒーハウス ア・デイ
彦根市大東町(アルプラザ彦根2階)
TEL 22 - 8138



夢工房 i f
彦根市西今町(城南小学校近く)
TEL 23 - 8896



中国料理 龍鱗
彦根市旭町（彦根駅前石原ビル）
TEL 2 4 - 3 5 7 0



ござれ食堂
彦根市立花町（立花町信号近く）
TEL 2 2 - 0 6 3 6



そば吉
多賀町多賀（国道306号多賀北信号を北上）
TEL 4 8 - 1 4 7 7



四川菜館
彦根市大東町（アルプラザ彦根内）
TEL 2 4 - 8 8 4 7



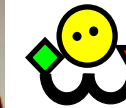
千成亭 平田店
彦根市平田町（雨壺山信号を南へ）
TEL 2 4 - 2 9 0 1



不他家
多賀町多賀（多賀大社前どおり）
TEL 4 8 - 0 0 7 1



レストラン ピアン
彦根市八坂町（彦根市立病院内）
TEL 2 3 - 2 2 6 1

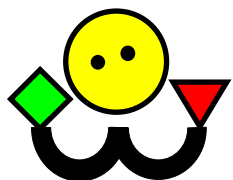


CAFE, GRECO
彦根市平田町（くすのき通り戸賀町信号北入る）
TEL 2 6 - 4 1 6 8



お食事処 喜作
多賀町多賀（ふれあいの郷となり）
TEL 4 8 - 1 2 3 1

（H19.12 現在の登録店掲載）



自分にあった量を
食べられるお店です。