



|B1F| リンガーハット

彩り野菜のちゃんぽん

890円

国産野菜100%使用。厚生労働省「健康日本21」で目標としている1日に必要な野菜の量を一杯で美味しくお召しあがりいただけるメニューです。
※野菜の内容は仕入れ状況により異なる場合がございます



食物繊維には、大きく分けて、水溶性と不溶性の二種類があり、野菜やきのこ類には、不溶性食物繊維が多く含まれており、食べ過ぎ防止やおなかの調子を整えてくれる効果があります。

※価格は全て税込です。※特に記載のない場合は、店内飲食(消費税10%)の価格です。※提供日・提供時間限定、数量限定の店舗がございます。
※内容が予告なく変更となる場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。※写真はイメージです。



|B1F| ブリオッシュ ドーレ

クロワッサンバーガー

イートイン572円

テイクアウト561円

チーズとともに焼き上げたクロワッサンに、大豆ミート、ケール、トマト、レッドオニオン、ピクルス、チーズをはさみ、サウザンアイランドソースで仕上げました。
※10:00～18:00のご提供 ※1日8食限定



大豆ミートは、肉と比べて、エネルギーやコレステロール摂取を抑える効果が期待できるので、抗肥満作用や動脈硬化予防にも効果が期待できると考えられています。

中村学園大学 栄養科学部

田辺准教授からフェアメニューで使用されている食材の栄養について解説をいただきました！

中村学園大学栄養科学部では、食のプロフェッショナルの育成に努められるとともに、その知識・技術を地域に還元する取り組みにも力を入られています。
今回は、そんな中村学園大学栄養科学部の田辺先生に、フェアメニューで使用されている食材の栄養について解説をいただきました。
本誌で紹介しておりますので、ぜひお食事と合わせてお楽しみください。



解説

栄養科学部 栄養科学科
田辺賢一 准教授

県立長崎シーボルト大学卒業後、同大学大学院で修士、長崎県立大学大学院修了(博士栄養学)取得。
専門は、保健栄養学。2019年日本食物繊維学会奨励賞受賞。



飲食店ご利用のお客さまへのお願い

ご協力・ご理解の程、よろしくお願いいたします。

- 1 発熱等の症状のある方は入店をご遠慮ください
※場合により入店をお断りさせていただきます。
- 2 お食事中以外はマスクの着用をお願いします
- 3 滞在時間は2時間以内をお願いします
- 4 大声での会話はお控えください

※画像はすべてイメージです。

KITTE
HAKATA

TEL.092-292-1263 (代)

※イベントは予告なく変更となる場合がございます。

詳しくはHPをご覧ください/

KITTE 博多

検索

博多の毎日を応援!
おいしいミカタ
KITTE HAKATA

KITTE
HAKATA

詳しくは特設サイトを
ご覧ください



※画像はすべてイメージです。



美味しく元気に! /

KITTE 博多

ヘルシー グルメ フェア

2/19 Sat. ▶ 3/27 Sun.

食のプロフェッショナルの育成に努められる中村学園大学栄養科学部の田辺賢一准教授より、
フェアメニューで使用されている食材の栄養について解説いただきました。
メニューと一緒にヘルシーPOINTの解説もお楽しみください。



フェア限定 | 10F | **しゃぶしゃぶ すきやき 但馬屋**
お野菜食べ放題 白薬膳でいただくお肉定量ランチ 牛・豚 1,300円
豆乳出汁をベースに、しょうがや八角、クコの実などが入ったスープで
いただく、国産野菜食べ放題の白薬膳鍋。
※11:00～16:00のご提供



| 10F | **PREMIO ピエトロ**
季節のピエトロサラダ 935円
フレッシュな旬の野菜に、好きなピエトロドレッシングをかけてお楽しみください。
※野菜の内容は季節により異なる場合がございます



| 10F | **そば茶屋 華元 本膳庵**
ジャコサラダ 480円
水菜、カイワレ大根、玉ねぎ、トマトのサラダに、ジャコが散りばめられた
サラダ。前菜にもお楽しみいただけます。

※価格は全て税込です。※特に記載のない場合は、店内飲食(消費税10%)の価格です。



| 10F | **神戸元町ドリア**
根野菜の味噌フォンデュドリア 1,200円
食物繊維たっぷりのさつまいも、かぼちゃ、れんこんの3種類の根野菜を使用した、
味噌風味のチーズフォンデュ風ドリア。

ヘルシー POINT
さつまいもの中には、難消化性デンプンと呼ばれる
食物繊維が含まれています。これは、腸内細菌叢
(腸内フローラ)の改善を通じて様々な健康効果が
期待できます。



| 10F | **あか牛 Dining yoka-yoka**
あか牛と10品目野菜の美肌促進サラダプレート 1,848円

しっとりとしたあか牛ローストビーフと、スーパーフードのキヌア、チアシード入りの
彩り野菜を合わせたボリュームあるヘルシーなサラダ。ごはんorバゲット付き。
※11:00～15:00のご提供

ヘルシー POINT
スーパーフードとは、栄養バランスに優れ、一般的な食品より
栄養価が高い食品、あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して
多く含まれる食品のことをいいます。食事にスーパーフードを
取り入れることで、効率的に栄養素を補給することができます。

※提供日・提供時間限定、数量限定の店舗がございます。※内容が予告なく変更となる場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。 ※写真はイメージです。



| 10F | **韓国料理bibim'**
サムゲタン 1,550円

鶏肉の中にもち米、高麗人参、松の実などを入れ、骨まで柔らかく煮込んだ
韓国の薬膳料理。

ヘルシー POINT
高麗人参と松の実は、薬膳素材の一つで滋養強壮
効果を始め、アンチエイジング効果などが期待でき
ると言われています。



フェア限定 | 9F | **沖縄料理あだん**
ミニゴーヤーチャンプルーセット 550円

ゴーヤーチャンプルー（ハーフ）、ジューシー（沖縄の炊き込みごはん）、
吸物のセット。
※1日12食限定 ※プラス270円で吸物はミニそばに変更できます

ヘルシー POINT
ゴーヤーには、レモンと引けを取らない程、ビタミンCが
多く含まれており、美肌効果やアンチエイジング
効果が期待できます。



フェア限定 |9F| ペル アデッソ 九州
カリカリパンチェッタと
緑黄色野菜のピッツァ 1,200円



|9F| マルモキッチン
漬けまぐろと雑穀ひじきとろろごはん 1,180円

漬けまぐろに、五穀ひじき、オクラと、相性抜群のとろろを合わせました。



ヘルシーPOINT

雑穀やひじきには、良質な食物繊維が豊富に含まれているだけでなく、ミネラルも豊富に含まれているので、効率的に不足しがちな栄養素を補えます。

自社輸入のパンチェッタをカリカリにソテーし、彩り豊かな野菜と合わせたピッツァ。さっぱりとした味わいを、お楽しみください。
※16:00～のご提供



|9F| おぼんdeごはん
五穀ひじきと豆腐のハンバーグ野菜あん定食 1,150円

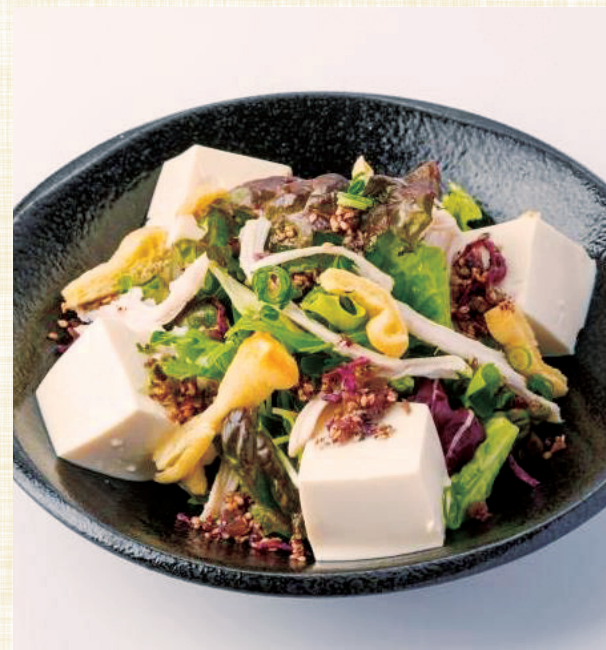
豆腐、鶏ひき肉、五穀、ひじき、塩こぶ、山芋、ねぎなどを入れたヘルシーなハンバーグに、出汁のきいた野菜あんをたっぷりかけました。

※価格は全て税込です。※特に記載のない場合は、店内飲食(消費税10%)の価格です。



フェア限定 |9F| 博多の大衆料理 喜水丸
自家製ごまだれとポン酢で食べる
野菜のせいり蒸し 990円

せいりで蒸すことで、たっぷりの野菜を、さっぱりとお召しあがりいただけます。
※1日8食限定 ※野菜の内容は仕入れ状況により異なる場合がございます



|9F| 銀座ライオン
豆腐とお揚げの和風サラダ 715円

ミックスレタス、水菜、絹ごし豆腐、梅しらす、刻み油揚げ、青ねぎを使用した、あっさりとした和風サラダ。

※提供日・提供時間限定、数量限定の店舗がございます。※内容が予告なく変更となる場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。 ※写真はイメージです。



|9F| とんかつ新宿さぼてん
Sabo RED ロースかつ御膳 1,750円

生ハムでも使用されているブランドボーク「デュロック」を使用。脂の溶ける温度が32度と、一般的な豚肉よりも低いため、舌触りよく、口の中で旨味が広がります。



|9F| 博多もつ鍋おおやま
馬刺盛り合わせ 2,398円

極上大トロ馬刺し、馬の赤身タタキ、タテガミの低カロリーで高たんぱくな3点盛り。熊本の牧場から直接仕入れた新鮮な馬肉を使用。



|9F| おばんざい・炙り焼き・酒 菜な
京都ぽーくと緑黄色野菜のしゃぶしゃぶ 1,580円

ロース肉と新鮮な緑黄色野菜のしゃぶしゃぶ。ごまだれをかけてお楽しみください。
※11:00～16:00のご提供 ※1日15食限定



|9F| こて吉
こて吉のねぎ焼き(ぶた玉) 1,100円

青ねぎをたっぷり使用した当店自慢のねぎ焼き!生地には山芋を使用。レモンとしょう油でさっぱりとお召しあがりください。



山芋は薬膳素材の一つで、食欲増進効果やむくみ改善などの美容効果も期待できます。



|9F| ポムの樹
ゴロツと野菜のマヨネーズオムレツ (SSサイズ) 1,485円

あいびき肉を使用したボリュームのあるオムレツに、種類豊富な野菜を添えた、当店おすすめのメニューです。



|B1F| どんぶり居酒屋 喜水丸
レンコン梅しらす和え 400円

れんこんのシャキシャキとした食感を、しらすと梅のさっぱりとした味わいとともにお楽しみください。おつまみにもぴったりの一品です。



梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復効果だけでなく、しらすに豊富に含まれているミネラルの吸収率もアップさせます。また、れんこんには、柑橘類に負けないくらいビタミンCが含まれているため、美肌効果も期待できます。



|B1F| モツビストロ 天神ホルモン
罪悪感ゼロな肉サラダ 1,280円

当店自慢の自家製ドレッシングをかけて、たっぷりの野菜とお肉と一緒に楽しみいただけるバランスの良いメニューです。
※1日10食限定



|B1F| 博多担々麺 とり田
特製博多担々麺 こんにゃく麺 980円

小麦粉、塩、そば粉を使用せず、久住山系のミネラル水を含ませて豆乳とこんにゃく成分を配合したオリジナル麺を使用。当店の通常麺の1/10のカロリーでお楽しみいただけます。



こんにゃくに含まれる食物繊維のグルコマンナンは、低エネルギー素材だけでなく、お腹の調子を整えてくれ、アンチエイジング効果にも期待できます。



|B1F| 粥餐厅
蒸し鶏とみょうがのおかゆ 梅塩仕立てと
きのこのサンラー麺 ハーフ&ハーフセット 1,170円

大葉、みょうが、梅の香りが広がるおかゆと、酸味や辛味が絶妙なバランスのサンラー麺のセットです。肉まん、杏仁豆腐付き。



|B1F| テムジン
焼き餃子 498円

たっぷりの野菜と牛肉のミンチを使用した、舌触り良く、ヘルシーな一口餃子です。



牛肉は、オレイン酸が多く、善玉コレステロールに変化を与えず、悪玉コレステロールを抑える効果が期待できると言われています。

※価格は全て税込です。※特に記載のない場合は、店内飲食(消費税10%)の価格です。

※提供日・提供時間限定、数量限定の店舗がございます。※内容が予告なく変更となる場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。※写真はイメージです。