



炭焼き肉と京の野菜Nico
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



LovA
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



カトリのKitchen
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



京料理 辰巳屋
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA

健康づくりや
食育がテーマの
お弁当です♪

10/22(土)は
ご予約優先です
無くなり次第
終了で～す!

うーちゃ弁当

～食でつながる宇治のまち～



10/22(土)のみ
ご予約はこちら



予約期間
10月8日(土)～
10月19日(水)

2022

10/8(土)～10/21(金)

各店舗にて予約販売 ※一部を除く

2022

10/22(土)
11時～14時

宇治橋通り商店街
わんさかフェスタ
永楽屋さん前
テントにて販売

※中止の場合:大阪屋マーケット内
ギフトショップあおいそらにて販売



ホットスマミー
京都文教短期大学 食物栄養学科



みんなのカフェぐりぐり(NPO法人おはな)
京都文教短期大学 食物栄養学科



京うどん 三よしや
京都文教短期大学 食物栄養学科



社会福祉法人 山城福祉会 横島福祉の園
京都文教短期大学 食物栄養学科

写真はイメージです。食材が一部異なります。ご購入後はお早めにお召し上がりください。

宇治市健康づくり・食育アライアンス
U-CHA(うーちゃ)事務局
宇治市健康づくり推進課 ☎ 0774-20-8793

うーちゃには宇治市で健康づくりや食育に取り組んでいる
団体が加入しています。うーちゃ弁当は、加盟団体の協
力のもと開催しています。





うーちゃ弁当は、健康づくりや食育をコンセプトとしたお弁当です♪
 市民のみなさんに健康や食育に関心を持っていただくきっかけづくりや、アライアンスの普及啓発、
 地元産業の活性化をめざしています。
 必須基準として主食、主菜、副菜(2品)を揃えています。
 選択テーマでは、①地産地消、②旬産旬消、③適塩、④野菜たっぷり、⑤栄養バランス「まごわやさし
 い」、⑥郷土料理・行事食等食文化、から各店舗に合わせたレシピが盛り込まれています。
 うーちゃ加盟団体のみなさんの、身体に優しいお弁当をぜひご賞味くださいね♪
 宇治市健康づくり・食育アライアンス 代表 日野 真代

鮭のきのこマリネ弁当 (店内定食メニューあり)



野菜たっぷり
 適塩
 栄養バランス
 カトリのKitchen
 若葉の会

¥ 1,100 (税込)

☎ 090-7368-1807



「若葉の会」さんより、レシピのご提供を頂きました。
 塩分は控えめで、身体にやさしいお味です。
 素材の味をお楽しみください。
 カトリのKitchen 加藤文字さん

ぐりぐりやわらか弁当



野菜たっぷり
 みんなのカフェぐりぐり (NPO法人おはな)
 京都文教短期大学
 食物栄養学科

¥ 1,000 (税込)

☎ 0774-31-3492



京都文教短期大学さんのレシピを織り交ぜ、体にやさしい、野菜たっぷりのやわらかいお弁当です。
 NPO法人おはな 森田浩史さん

うーちゃ弁当～秋の彩り膳～



地産地消
 旬産旬消
 郷土料理・行事食等食文化
 京料理 辰巳屋
 若葉の会

¥ 1,620 (税込)

☎ 0774-21-3131



日本料理の根幹である「だし」と旬や季節をしっかりと感じていただける特別お弁当です。だしのうま味がたっぷり=減塩効果につながるかと考えられていて、健康的でヘルシーです。
 京料理 辰巳屋 左聡一郎さん

うーちゃ弁当～炭焼きと旬野菜～



地産地消
 旬産旬消
 野菜たっぷり
 栄養バランス
 ホットスマミー
 京都文教短期大学
 食物栄養学科

¥ 1,200 (税込)

☎ 0774-26-3772



当店一押しの炭焼き商品やご好評の声をいただいておりますお惣菜に加えて、京都文教短期大学さんの健康レシピと地元農家さんの新鮮野菜で特別なお惣菜も作りました。
 炭火と旬野菜のお弁当をこの機会にぜひお楽しみください。
 ホットスマミー 谷隼人さん

若葉の会・炭焼き肉と京の野菜Nico



地産地消
 栄養バランス
 炭焼き肉と京の野菜Nico
 若葉の会

¥ 1,200 (税込)

☎ 0774-23-1116



「若葉の会」さんのレシピを一部使用しています。
 宇治近郊でとれたお野菜を中心に、食事バランスを考えて作りしました。
 炭焼き肉と京の野菜Nico 辻村享子さん

宇治産米天むす弁当



地産地消
 旬産旬消
 京うどん 三よしや
 京都文教短期大学
 食物栄養学科

¥ 1,100 (税込)

☎ 0774-23-5958

10/22 (土) のみ販売



京都文教短期大学さんより、レシピをご提供いただき、アレンジしました。
 宇治産米の天むすと、地産地消・旬産旬消をテーマにうどん屋のお出しが感じられるメニューにしました。
 京うどん 三よしや 田中隆さん

笑顔野菜たっぷり折詰弁当



地産地消
 野菜たっぷり
 LovA
 若葉の会

¥ 1,520 (税込)

☎ 0774-24-5966



「若葉の会」さんよりレシピ提供いただきました。
 塩分味付けは控えめで、力強い素材の味を生かしました。
 LovA 荻田貴之さん

秋のお楽しみ適塩弁当



地産地消
 旬産旬消
 栄養バランス
 適塩
 槇島福祉の園
 京都文教短期大学
 食物栄養学科

¥ 950 (税込)

10/22 (土) のみ販売



「白身魚の南部揚げ」「柚子ごはん」は京都文教短期大学さんにレシピのご提供をいただきました。
 秋の恵みのきのこやさつまいもを用いたお弁当です。
 柑橘類、胡麻やクルミを用いる事で適塩を心掛けています。
 槇島福祉の園 廣田知子さん