

「ヘルシーメニュー店」を  
見つけよう!



SUGINAMI  
杉並区

# ヘルシー メニュー店

管理  
栄養士  
監修

ガイドブック  
2023年度版

【発行・問い合わせ先】  
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当  
☎03-3391-1355

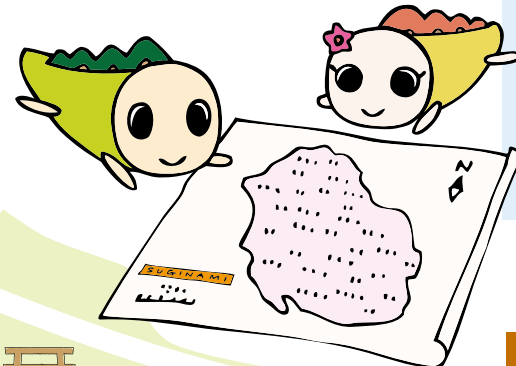
●健康づくり応援店の方へ●掲載情報の変更等は上記問い合わせ先までご連絡ください。  
※本冊子は2022年12月の情報を元に制作しています。※都合により、内容・価格が変更になることがあります。

杉並区 健康づくり応援店

西武新宿線



「健康づくり応援店」について  
詳しくはこちらからアクセス



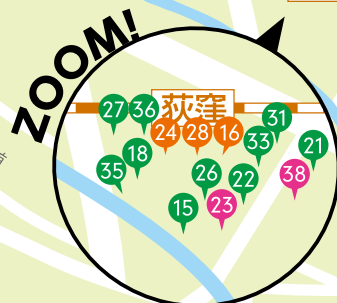
JR中央線



地下鉄丸ノ内線



京王線



# Suginami City Map

- 栄養バランス
- 減塩
- 元気御膳
- 野菜たっぷり

詳しくは各ページをご覧ください。



なみすけ

# ヘルシーメニュー店って何?

杉並区では、健康に配慮した食事を提供するお店を「ヘルシーメニュー店」として登録しています。管理栄養士が監修した、からだを整えるおいしい一品が「ヘルシーメニュー」。種類は次の4種類です。2023年度の対象店舗は区内100店以上。✓チェックしたい項目に合ったヘルシーメニューをご紹介します。



- ✓ 外ごはん「**バランスの良い食事**」を食べたい
- ✓ 最近、**血糖値**や**コレステロール値**が気になる

- ✓ 心疾患などの**循環器疾患**があり、食事に気をつけている
- ✓ 日頃から**塩分**を摂り過ぎないようにしている

- ✓ 筋肉を落とさず、いつまでも**元気に**過ごしたい
- ✓ 日頃の食事だけでは**体重の減少**が気になる

- ✓ 日々の食事で**野菜が不足気味**と感じている
- ✓ 手軽に**しっかり野菜**が食べたい

杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **栄養バランス**

杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **減塩**

杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **元気御膳**

杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **野菜たっぷり**

ヘルシーメニュー【**栄養バランス**】は、主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜類など)の3つがバランスよく揃い、食事量もたんぱく質・脂質・炭水化物の栄養素バランスもバッチリです。あなたの生活習慣病を予防し、健康アップを応援します。

濃厚な味付けでなくても美味しく食べられるのが、ヘルシーメニュー【**減塩**】です。食塩相当量は2.3g未満と抑えられています。2020年版の厚生労働省のデータによると、日本人の1日の食塩摂取量目標は成人男性7.5g未満、女性6.5g未満。上手に利用して外ごはんを楽しんでください。

ヘルシーメニュー【**元気御膳**】は1食でたんぱく質がしっかりと摂れ、8種類以上の食品を使ったメニュー。栄養バランスにも気を配り、食塩相当量3.5g以下、野菜は緑黄色野菜を含む120g以上です。しっかり食べて**フレイル**\*を予防しましょう。

\*加齢により体重減少や筋力低下、気力低下などが起こること

厚生労働省では生活習慣病の予防に効果があるとして、成人1日に野菜摂取量350gを推奨しています。ヘルシーメニュー【**野菜たっぷり**】で野菜を140g以上摂れます(緑黄色野菜を少なくとも1種類以上含む)。日々の健康づくりに役立ててください。

\*野菜の分類は日本食品標準成分表によるため、芋・海藻・きのこは含まれません。





JR 中央線  
高円寺駅  
周辺

野菜たっぷり  
**2** キッチンKAZU (カズ)  
☎03-6765-1112

洋食屋さんの肉野菜炒め(しょうが風味)(サラダ・スープ・ライス付き)



●野菜量 280g

☎ 11:00~21:00  
休 第1水曜  
〒166-0002 高円寺北2-41-14

野菜たっぷり  
**4** 日高屋 高円寺北口駅前店  
☎03-3223-2130

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~23:00  
休 なし  
〒166-0002 高円寺北3-22-18 シャープ商事ビル

栄養バランス  
**1** ハティフナツ 高円寺のおうち  
☎03-6762-8122

たこのタコライス



- エネルギー 551kcal
- たんぱく質 18.4g
- 脂質 15.9g
- 炭水化物 81.6g
- 食塩相当量 3.3g
- 野菜量 120g

☎ 火~土 12:00~23:00 休 月曜  
日 12:00~22:00  
〒166-0002 高円寺北2-18-10

野菜たっぷり  
**3** Ricreazione Sima (リクレアツィオーネシマ)  
☎03-6385-2121

シンプルセット タリアテッレ ラグー



提供: ランチ時のみ

●野菜量  
160~210g

☎ 火 水 木 17:30~23:00 休 月曜  
金土日祝 11:30~14:00 / 17:30~23:00  
〒166-0002 高円寺北3-2-10 1階

野菜たっぷり  
**5** レクトサンドカフェ  
☎03-5929-9207

高野豆腐のドライカレー 車ふカツのせ



●野菜量 200g

☎ 11:30~19:00  
休 日曜  
〒166-0003 高円寺南3-54-14 シャトー吉田1階

野菜たっぷり  
**6** 蝦夷雷鳥 EZORAICHO  
☎03-5356-8270

ミックスフライ 提供: ランチ時のみ

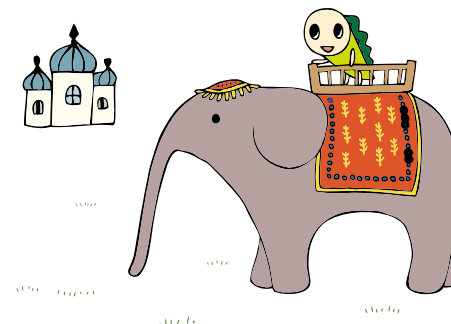


●野菜量 150g

☎ 11:30~23:00  
休 月曜  
〒166-0002 高円寺北3-24-8



JR 中央線  
阿佐ヶ谷駅  
周辺



野菜たっぷり  
**7** 手しおごはん玄 阿佐ヶ谷店  
☎03-5364-9298

手しおごはん定食



●野菜量 240g

☎ 月~金 11:00~15:30 / 17:30~24:00 休 なし  
土日祝 11:00~15:30 / 17:00~23:30  
〒166-0001 阿佐谷北1-26-6

野菜たっぷり  
**8** かぱてろ  
☎080-5426-7784

ミールコース



●野菜量 約290g

☎ 18:00~23:30  
休 日曜、祝日  
〒166-0001 阿佐谷北1-35-5 ヴィラージュ1階

野菜たっぷり  
**9** カレーの店 KYU- (キュー)  
☎03-6795-8070

15種類の野菜のごろごろカレー



●野菜量 280g

☎ 11:30~14:30 / 17:00~20:00  
休 月曜、日曜(夜)、第1火曜  
〒166-0001 阿佐谷北1-9-2 ニュー阿佐谷マンション105



野菜たっぷり  
**10** JameJam (ジャーメジャム)  
☎03-3311-3223

オリエンタルコース



●野菜量 205g

☎ ランチ(火~土) 11:30~14:30 日曜  
ディナー(月~土) 17:00~22:30  
〒166-0004 阿佐谷南2-20-7

野菜たっぷり  
**11** カレーとチャイの店 紅屋  
☎090-6654-6590

チキン野菜カレー



●野菜量 180g

☎ 11:00~20:00  
休 なし  
〒166-8570 阿佐谷南2-40-1

野菜たっぷり  
**14** ライスハウス里  
☎03-3395-9149

ねぎとろ丼



●野菜量 210g

☎ 11:30~15:00 / 18:00~22:00  
休 なし  
〒167-0031 本天沼2-9-3

野菜たっぷり  
**15** 欧風カレー&シチュー専門店トマト  
☎03-3393-3262

和牛ビーフジャワカレー(辛口)+季節の野菜入り



●野菜量 約270g

☎ 11:30~売切れ次第終了 / 18:30~売切れ次第終了  
休 水曜、木曜、予定休有  
〒167-0051 荻窪5-20-7 吉田ビル1階

野菜たっぷり  
**12** 我楽酒家 丸長  
☎03-3338-6464

野菜つけ麺



●野菜量 175g

☎ 11:30~15:00 / 17:00~23:30  
休 火曜  
〒166-0001 阿佐谷北2-1-1

丼物等でも  
主食、主菜、副菜が  
うまく摂れるように  
工夫しています。



元気御膳  
**16** 日本料理 源氏  
☎03-3392-5287

刺身定食



- エネルギー 533kcal
- たんぱく質 26.5g
- 脂質 8.8g
- 炭水化物 83.3g
- 食塩相当量 3.3g
- 野菜量 120g

☎ 11:30~14:00 / 17:00~23:00  
休 なし(昼は土曜、日曜、祝日休)  
〒167-0051 荻窪5-23-8

野菜たっぷり  
**17** 天沼長寿庵  
☎03-3391-6004

野菜ラーメン



●野菜量 360g

☎ 11:00~15:30 / 17:00~21:00(日 20:30)  
休 月曜(夜)、木曜  
〒167-0032 天沼3-27-7

JR中央線  
**荻窪駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**13** 光陽楼  
☎03-3392-2929

タンメン



●野菜量 360g

☎ 11:30~15:00 / 17:30~23:00  
休 毎月10・20・30・31日  
〒167-0032 天沼3-12-7

野菜たっぷり  
**18** 中華徳大  
☎03-3393-2082

タップリ野菜そば



●野菜量 290g

☎ 11:30~13:30 / 17:30~20:45(土:17:00~20:45)  
休 日曜、祝日、土曜(昼)  
〒167-0051 荻窪5-13-6 1階

栄養バランス  
**19** 健康食卓わしや 荻窪店  
☎03-3392-1355

ヘルシー弁当 提供: ランチ時のみ



- エネルギー 576kcal
- たんぱく質 23.4g
- 脂質 16.2g
- 炭水化物 79.5g
- 食塩相当量 3.2g
- 野菜量 110g

☎ 10:00~20:00(土祝 19:00)  
休 タウンセブンに準ずる  
〒167-0043 上荻1-9-1 地下1階

野菜たっぷり **20** カフェクラブ 石橋亭  
☎03-3391-6580

クラブハウスサンド



●野菜量 140g

☎ 11:00~21:00  
休 月曜  
〒167-0032 天沼3-12-5

野菜たっぷり **21** 虎林 (こりん)  
☎03-3392-9619

ニラレバ丼(スープ、餃子付き)



●野菜量 200g

☎ 11:30~15:00 / 18:00~22:00  
休 日曜  
〒167-0051 荻窪4-32-8

野菜たっぷり **26** 中華マツマル  
☎03-3392-7726

タンメン



●野菜量 200g

☎ 平日 11:30~15:00 / 17:00~23:30 休 不定休  
土日 11:30~23:30  
〒167-0051 荻窪5-22-11

野菜たっぷり **27** すぱいす  
☎03-5397-3813

キーマ風ドライカレー



●野菜量 270g

☎ 11:30~14:30 / 17:30~21:00  
休 日曜、祝日(夜)  
〒167-0051 荻窪5-16-20 荻窪ダイヤモンドマンション1階

野菜たっぷり **22** おにぎりのさんかく山  
☎03-5397-1955

鶏ももみぞれ唐揚げ定食



●野菜量 145g

☎ 平日 9:00~20:00 休 日曜、祝日  
土 9:00~16:00  
〒167-0051 荻窪5-29-9 石井ビル1階

栄養バランス **23** 荻窪キムチ  
☎03-3398-2258

ビビンバ丼



- エネルギー 443kcal
- たんぱく質 14.4g
- 脂質 12g
- 炭水化物 68g
- 食塩相当量 3.3g
- 野菜量 200g

☎ 10:00~21:30  
休 日曜  
〒167-0051 荻窪5-23-11

元気御膳 **28** りぼう  
☎03-5335-7155

きのこ、青菜と卵炒め定食



- エネルギー 574kcal
- たんぱく質 22.2g
- 脂質 17.6g
- 炭水化物 79.4g
- 食塩相当量 2.9g
- 野菜量 124g

☎ 11:30~15:00 / 17:00~21:00  
休 なし(元旦のみ)  
〒167-0051 荻窪5-24-9 タケサキビル1階

野菜たっぷり **29** 蛇の目寿司  
☎03-3390-5780

ランチ限定! にぎり寿司



●野菜量 140g

☎ 11:00~21:00  
休 火曜  
〒167-0043 上荻2-37-5

元気御膳 **24** イタリア料理 ラ・ガッリーナ  
☎03-3392-9855

大山鶏胸肉と彩り有機野菜 温泉卵のサラダ



- エネルギー 503kcal
- たんぱく質 33.7g
- 脂質 20.4g
- 炭水化物 42.7g
- 食塩相当量 1.5g
- 野菜量 121g

☎ 11:30~14:00 / 17:30~21:30  
休 月曜  
〒167-0051 荻窪5-24-7 荻窪ビル1階

野菜たっぷり **25** 太陽のトマト麺 荻窪支店  
☎03-3391-8980

太陽のトマト麺+江戸菜+茄子



●野菜量 140g

☎ 11:00~22:00  
休 なし  
〒167-0043 上荻1-19-11

野菜たっぷり **30** Cafe Style (カフェ スタイル)  
☎03-3392-5557

キューバプレートA



●野菜量 140g以上

☎ 平日・土 11:00~17:00 休 月曜、金曜、平日の祝日  
日 12:00~17:00  
〒167-0032 天沼3-9-12

野菜たっぷり **31** 三ちゃん  
☎03-3398-6582

タンメン



●野菜量 210g

☎ 12:00~22:30  
休 不定休  
〒167-0051 荻窪5-29-20



野菜たっぷり **32 アミーカ**  
☎03-3220-7223

ヘルシー定食・ヘルシー弁当



●野菜量  
140g以上

☎ 11:30~16:30  
休 土曜、日曜、祝日  
〒167-0043 上荻1-5-8 フカザワビル

野菜たっぷり **33 日高屋 荻窪南口店**  
☎03-3392-5095

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~23:00  
休 なし  
〒167-0051 荻窪5-30-7 荻窪エースビル1階

野菜たっぷり **34 日高屋 荻窪北口店**  
☎03-3392-8590

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~23:00  
休 なし  
〒167-0043 上荻1-8-8 興和ビル

野菜たっぷり **35 沖縄料理 魚人** (うおんぢゅ)  
☎03-6383-5317

漬けマグロの塩だれチャンプルー定食



●野菜量 250g

☎ 11:30~13:30 / 18:00~22:30  
休 火曜  
〒167-0051 荻窪5-14-4 荻窪武蔵野マンション102

野菜たっぷり **36 テンポラネオ食堂**  
<https://temporaneo-syokudo.webnode.jp/>

日替わり定食



●野菜量  
140g以上

☎ 11:30~14:00 / 17:00~19:30  
休 水曜  
〒167-0051 荻窪5-18-9 杜ビル1階

野菜たっぷり **37 韓美膳DELI** (はんびじゅデリ)  
☎03-3392-8910

韓美膳 彩り膳



●野菜量 145g

☎ 10:30~20:00  
休 なし  
〒167-0043 上荻1-7-1 ルミネ荻窪B1階

栄養バランス **38 CAFFÉ STRADA**  
☎03-3392-5441

チリビーンズのタコライス目玉焼のせ



- エネルギー 662kcal
- たんぱく質 24.3g
- 脂質 22.9g
- 炭水化物 95.6g
- 食塩相当量 1.6g
- 野菜量 75g

☎ 11:30~23:00  
休 月曜、第3木曜  
〒167-0051 荻窪4-21-19 荻窪スカイハイツ101



野菜たっぷり **40 ポモドーロ**  
☎03-3395-7328

Bランチ(ペスタトールを選んだ場合)



●野菜量  
190~230g

☎ 月~土 12:00~16:00 / 18:00~24:00 休 火曜  
日 祝 12:00~16:00 / 18:00~22:00  
〒167-0042 西荻北4-1-13

野菜たっぷり **39 そば処 田中屋**  
☎03-3390-2439

肉野菜あんかけそば



●野菜量 220g

☎ 11:00~15:00 / 17:00~20:00  
休 水曜、第3火曜  
〒167-0042 西荻北4-30-2

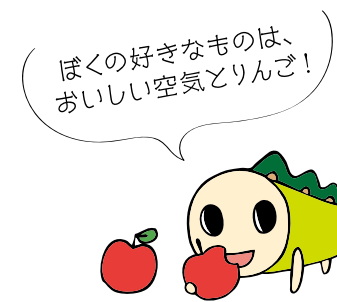
栄養バランス **41 健康食卓わしや 西荻窪店**  
☎03-3394-7899

ヘルシー弁当



- エネルギー 576kcal
- たんぱく質 23.4g
- 脂質 16.2g
- 炭水化物 79.5g
- 食塩相当量 3.2g
- 野菜量 110g

☎ 平日 10:00~21:00 休 日曜  
土祝 10:00~20:00  
〒167-0053 西荻南3-24-1





野菜たっぷり  
**42** ランチハウス  
☎03-3334-3126

ポークジンジャー



●野菜量 240g

☎ 11:00~21:00  
休 日曜  
〒167-0053 西荻南1-18-11

野菜たっぷり  
**43** レストラン洋食のみかさ  
☎03-3396-9922

牛肉のソテー



●野菜量 180g

☎ 11:30~14:00 / 17:00~21:00  
休 水曜、木曜  
〒167-0043 上荻4-6-7 1階

野菜たっぷり  
**48** 熊本ラーメン ひごもんず  
☎03-3301-2028

野菜ラーメン



●野菜量 170g

☎ 11:00~深夜2:00  
休 なし  
〒167-0042 西荻北3-19-13

野菜たっぷり  
**49** アトリエ カノン  
☎03-5938-1870

野菜とひき肉のスパイシーカレーサラダセット



●野菜量 240g

☎ 11:30~19:00  
休 木曜  
〒167-0042 西荻北4-15-13

野菜たっぷり  
**44** こけし屋別館テラスレストラン  
☎03-3334-5111

牛肉と野菜のポトフ、パン(単品)



●野菜量 140g

☎ 11:00~21:00(ランチ 11:00~14:00)  
休 火曜  
〒167-0053 西荻南3-14-6

野菜たっぷり  
**45** 安田屋  
☎03-3333-5505

冷し野菜天おろし(かき揚げ付き)



●野菜量 150g

☎ 11:00~15:00 / 17:00~20:00  
休 水曜  
〒167-0054 松庵2-6-18

野菜たっぷり  
**50** 三ちゃん 西荻窪店  
☎03-3247-5225

タンメン



●野菜量 210g

☎ 11:30~21:00  
休 火曜  
〒167-0054 松庵3-38-20

野菜たっぷり  
**51** BALTHAZAR (バルタザール)  
☎03-3331-0522

ヘルシータコライス



●野菜量 195g

☎ 11:30~14:30 / 18:00~23:00  
休 月曜、木曜(夜)  
〒167-0042 西荻南3-15-3 ICビル2階

野菜たっぷり  
**46** お食事処 魚又  
☎03-3399-1416

日替わり定食



●野菜量 190~320g

☎ 11:30~14:00 / 18:00~22:30  
休 日曜、祝日  
〒167-0042 西荻北5-22-9

野菜たっぷり  
**47** ラーメン丸幸  
☎03-3396-5310

にらそば



●野菜量 370g

☎ 11:00~22:00  
休 金曜  
〒167-0042 西荻北3-4-1 日向ビル102

野菜たっぷり  
**52** 日高屋 西荻窪南口店  
☎03-3335-2186

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~23:00  
休 なし  
〒167-0053 西荻南3-9-11 パ・ビル・ボン1階

野菜たっぷり  
**53** Pic Nic Tokyo  
☎03-5311-1031

パキスタンカレー



●野菜量 200g

☎ 平日 17:00~23:00  
土日 12:00~15:00(L.O.14:30) / 17:00~23:00  
休 水曜  
〒167-0042 西荻北3-31-7 石田ビル1階南側

54 AOYAGI BAGEL

減塩

https://www.instagram.com/aoyagi\_bagel\_nishioigikubo/

ほうれん草ソルト×エッグ×トマト×  
レタス×オニオン×ルッコラ ベーグル



- エネルギー 448kcal
- 食塩相当量 1.3g
- 野菜量 123g

営 平日 7:30~17:00 休 月曜、隔週火曜  
土日祝 10:00~18:00  
〒167-0053 西荻南3-17-5

55 串焼き田舎味噌 もやし

減塩

☎03-3331-3684

山賊焼き弁当



- エネルギー 569kcal
- 食塩相当量 2.1g
- 野菜量 77g

営 平日 11:30~14:00 / 17:00~23:00 休 年始のみ  
土日 15:00~23:00  
〒167-0054 松庵3-39-10 當間ビル1階



59 相撲ちゃんご鍋(要予約)

野菜たっぷり

美食工房 SAKAMAKI (サカマキ)

☎03-3316-3546



- 野菜量 190g

営 11:30~22:00  
休 不定休  
〒166-0012 和田3-54-7

56 じゃじゃ馬

元気御膳

☎03-5948-8739

10万馬カトム(馬バラ肉野菜こがし醤油ニンニク炒め)



- エネルギー 817kcal
- たんぱく質 25.4g
- 脂質 41.2g
- 炭水化物 92.2g
- 食塩相当量 3.3g
- 野菜量 136g

営 月~土 11:00~23:00 休 不定休  
日祝 11:00~22:30  
〒167-0053 西荻南3-9-5

57 西荻もがめ食堂

野菜たっぷり

☎03-5346-0360

鶏と野菜の香味黒酢和え定食



- 野菜量 150g

営 11:30~15:00 / 17:00~21:00  
休 水曜  
〒167-0053 西荻南3-7-7

60 中華料理 華龍

野菜たっぷり

☎03-5929-9059

ニラレバー炒め定食



提供: ランチ時のみ

- 野菜量 170g

営 11:00~15:00 / 17:00~23:00  
休 なし(年末年始は休みの場合あり)  
〒166-0003 高円寺南1-6-11-101

61 大山どり Ryoma

栄養バランス

☎03-3317-7776

タマチキン定食



- エネルギー 737kcal
- たんぱく質 40.2g
- 脂質 19.8g
- 炭水化物 105.9g
- 食塩相当量 3.8g
- 野菜量 167g

営 17:00~24:00  
休 月曜  
〒166-0012 和田3-59-11 1階

58 麺や そめいよしの 西荻窪店

野菜たっぷり

☎03-3247-1323

薬膳ラーメン



- 野菜量 140g

営 11:30~深夜1:00  
休 なし  
〒167-0053 西荻南3-10-9 NSツインビル1階

減塩は高血圧予防や  
血圧コントロールに  
役立ちます。



62 沖縄そば屋 うーまくー

野菜たっぷり

☎03-6874-5539

タコライス



- 野菜量 180g

営 11:30~16:00 / 18:00~23:00  
休 月曜  
〒166-0011 梅里1-13-11 メトロ新高円寺マンション101



63 日高屋 新高円寺店  
野菜たっぷり

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

営 10:00~23:00  
休 なし  
〒166-0011 梅里2-1-16 オオミウエスト

64 じげもんとん 新高円寺店  
野菜たっぷり

白ちゃんぽん



●野菜量 300g

営 11:00~22:00  
休 不定休  
〒166-0003 高円寺南2-16-2

68 炭火焼酒場 蔵  
野菜たっぷり

彩り弁当



●野菜量 約220g

営 12:00~14:30 / 17:30~23:00  
休 なし  
〒166-0004 阿佐谷南1-14-12

69 Heartstrings (ハートstrings)  
野菜たっぷり

自家製野菜たっぷり素干しエビのコロッケセット(要予約)  
提供: ランチ時のみ



●野菜量 230g

営 10:00~17:00(ランチ 11:30~14:00)  
休 日曜、月曜/土曜(予約営業のみ)  
〒166-0015 成田東5-24-1

65 魚き食堂  
栄養バランス

ひらす西京漬け定食



- エネルギー 653kcal
- たんぱく質 31.5g
- 脂質 18.9g
- 炭水化物 101g
- 食塩相当量 3.7g
- 野菜量 115g

営 11:30~14:30(L.O.14:00) / 17:30~20:30(L.O.20:00)  
休 不定休  
〒166-0003 高円寺南2-7-2

66 Theater Café Proscenium(プロセニウム)  
野菜たっぷり

クランペットサンドプレート



●野菜量 140g

営 月 12:00~18:00 / 金~日・祝 12:00~19:00  
休 木曜/火曜・水曜(予約営業のみ)  
〒166-0003 高円寺南3-23-18内山ビル1階

70 はなの台所  
野菜たっぷり

ミックス弁当



●野菜量 140g

営 11:30~18:00  
休 土曜、日曜、祝日  
〒166-0004 阿佐谷南1-14-17

71 kipferl (キプフェル)  
野菜たっぷり

日替わりランチ 提供: ランチ時のみ



●野菜量 300g

営 11:30~23:00  
休 水曜  
〒166-0004 阿佐谷南3-3-3 Y.S.Kビル1階C室

丸ノ内線  
南阿佐ヶ谷駅  
周辺

67 豊年屋  
栄養バランス

田舎蕎麦膳



- エネルギー 683kcal
- たんぱく質 33.3g
- 脂質 19.7g
- 炭水化物 90.2g
- 食塩相当量 4.0g
- 野菜量 77g

営 11:30~15:00 / 17:00~21:00  
休 火曜  
〒166-0015 成田東4-37-10

72 熊本郷土料理 彦もん  
元気御膳

肥後馬か御膳(ひごうまかごぜん)



- エネルギー 734kcal
- たんぱく質 36.1g
- 脂質 33.7g
- 炭水化物 79g
- 食塩相当量 3.4g
- 野菜量 225g

営 17:00~23:00(L.O.22:30)  
休 月曜、火曜  
〒166-0004 阿佐谷南3-3-33

73 阿波や壱兆 バイパス店  
野菜たっぷり

鶏肉と薬味野菜のそうめん ほうれん草のおひたしセット  
提供: 夜営業時のみ



●野菜量 145g

営 11:30~15:00 / 18:00~24:00  
休 木曜  
〒166-0004 阿佐谷南3-2-3 ローレルビル1階



丸ノ内線  
**方南町駅**  
周辺

元気御膳  
**74 キッチンなべ**  
☎03-3311-6085

豚肉のフルフル



- エネルギー 640kcal
- たんぱく質 30.7g
- 脂質 24g
- 炭水化物 69.7g
- 食塩相当量 2.8g
- 野菜量 160g

☎ 11:30~14:00(土 14:30)/17:30~21:00  
☎ 日曜  
〒168-0062 方南2-15-11

野菜たっぷり  
**77 町の洋食屋さん グリルマリノ**  
☎03-3322-3339

平日限定サービランチセット ケチャップライスのオムライス



- 野菜量 160g

☎ 11:30~15:00/17:30~21:00  
☎ 木曜(不定休あり)  
〒168-0063 和泉3-30-6

野菜たっぷり  
**78 千客万来 白馬**  
☎03-3325-0659

レバニラ炒め ライスセット



- 野菜量 230g

☎ 11:00~15:00/17:00~深夜1:00  
☎ なし  
〒168-0064 永福2-60-22

野菜たっぷり  
**75 喫茶 越後屋**  
☎080-8192-1508

越後屋カレーセット



- 野菜量 225g

☎ 9:00~18:30  
☎ 月曜、火曜(祝日の場合は営業)  
〒166-0013 堀ノ内2-31-8

たんぱく質をしっかり取ると、  
元気な筋肉を維持できます。



野菜たっぷり  
**79 グランパ・ツクシ**  
☎03-3322-5126

ベーコン・なす・ほうれん草のトマトソース(パスタ)



- 野菜量 210g

☎ 11:00~15:00/17:00~22:00  
☎ 火曜  
〒168-0063 和泉3-13-21

野菜たっぷり  
**80 味大将**  
☎03-3328-8747

五目うまに焼きそば



- 野菜量 140g

☎ 平日 11:00~15:00/17:00~22:00 ☎ 木曜  
土日祝 11:00~22:00  
〒168-0063 和泉3-13-9

井の頭線  
**永福町駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**76 萬福飯店**  
☎03-3322-6804

鶏とチンゲン菜のおそば



- 野菜量 170g

☎ 12:00~15:30/17:30~21:30(日祝 20:30)  
☎ 火曜、水曜  
〒168-0064 永福2-52-12

元気御膳  
**81 FikaFika(フィーカフィーカ) 永福町店**  
☎03-5376-9595

キーマカレー



- エネルギー 610kcal
- たんぱく質 18.4g
- 脂質 17g
- 炭水化物 92.5g
- 食塩相当量 2.3g
- 野菜量 120g

☎ 10:00~17:00(ランチ 11:00~16:30)  
☎ 第1・3水曜、毎月15日、日曜、祝日  
〒168-0063 和泉3-8-18 永福和泉地区市民センター1階

栄養バランス  
**82 錠鮭(じょうざし)**  
☎03-3325-4130

錠鮭まんぞくセット



- エネルギー 572kcal
- たんぱく質 27.1g
- 脂質 18.6g
- 炭水化物 70.4g
- 食塩相当量 3.6g
- 野菜量 85g

☎ 11:00~22:00  
☎ 木曜  
〒168-0063 和泉3-13-23

野菜たっぷり

### 83 釣堀 武蔵野園

☎03-3312-2723

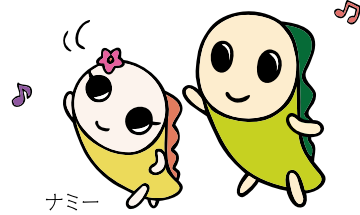
野菜炒め定食



●野菜量 350g

営 平日 8:00~17:00 休 火曜  
土日祝 8:00~18:00  
〒168-0061 大宮2-22-3

食事のリズムは生活リズムにもつながるんだって。



ナミー

野菜たっぷり

### 86 麺や 与一

☎03-5378-8448

辛香ねぎラーメン



●野菜量 360g

営 平日:11:30~23:00 休 月曜  
土日祝:11:30~21:00 (月曜が祝日の場合は翌日の火曜)  
〒168-0065 浜田山3-35-1-1503

野菜たっぷり

### 87 カフェダイニングまる菜(な)

☎03-3290-3050

皿うどん



●野菜量 300g

営 11:00~15:00/17:00~23:00  
休 なし  
〒168-0065 浜田山2-20-16

野菜たっぷり

### 84 鶏の焼肉 珠杏(じゅあん)

☎03-3318-9054

鶏とナムルの丼



●野菜量 160g

営 11:30~14:30/17:30~22:00  
休 火曜  
〒168-0064 永福4-19-12 新鳳ビル101

野菜たっぷり

### 85 大橋家

☎03-3302-1434

特製おろしそば



●野菜量 160g

営 12:00~15:00  
休 水曜  
〒168-0065 浜田山1-22-7

野菜たっぷり

### 89 レストランけやき

☎03-3331-9057

日替わりランチ 提供:ランチ時のみ



●野菜量 250g

営 11:30~19:00  
休 年末年始  
〒168-0072 高井戸東2-23-1 高井戸ダイヤモンドテニスクラブ内

野菜たっぷり

### 90 中華レストラン 包茶(ばおちゃ)

☎03-3331-2130

トマトラーメン



●野菜量 230g

営 月火土日祝 11:30~23:30 休 年末年始  
水 ~ 金 11:00~24:30  
〒168-0071 高井戸西2-1-26 京王リトナード2階

井の頭線  
西永福町駅  
周辺

井の頭線  
浜田山駅  
周辺

井の頭線  
高井戸駅  
周辺

栄養バランス  
88 とんかつ三錦(さんきん)  
☎03-3333-1525  
二点盛合せ定食  
●エネルギー 741kcal  
●たんぱく質 32.3g  
●脂質 23.9g  
●炭水化物 94.6g  
●食塩相当量 3.4g  
●野菜量 120g  
営 12:00~14:00/17:30~21:30  
休 土曜、日曜  
〒168-0072 高井戸東2-29-15

91 食庵 とんとん

野菜たっぷり

食庵 とんとん

☎03-3331-8434

野菜炒め定食



●野菜量 420g

☎ 17:30~20:00

☎ 土曜(夜)、日曜、祝日

〒168-0072 高井戸東3-28-1

92 あいたか

元気御膳

あいたか

☎050-5595-2836

ゴーヤチャンプル定食



- エネルギー 688kcal
- たんぱく質 30.1g
- 脂質 28.6g
- 炭水化物 81.3g
- 食塩相当量 3.4g
- 野菜量 204g

☎ 11:30~14:00/16:30~23:00(日 22:00)

☎ 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜)

〒168-0072 高井戸東3-8-13 第三NAFビル1階

96 日高屋 久我山駅前店

野菜たっぷり

日高屋 久我山駅前店

☎03-3331-7505

野菜たっぷり担担麺



●野菜量 350g

☎ 11:00~23:00

☎ なし

〒168-0082 久我山4-1-9

井の頭線  
富士見ヶ丘駅  
周辺

93 デリカショップ おだじま

野菜たっぷり

デリカショップ おだじま

☎03-3332-7619

野菜炒め弁当



●野菜量 140g

☎ 10:30~20:00

☎ 火曜

〒168-0082 久我山5-22-12

京王線  
上北沢駅  
周辺

97 焼肉 梨香苑

野菜たっぷり

焼肉 梨香苑 (りかえん)

☎03-3304-8989

納豆ビビンバ



●野菜量 150g

☎ 18:00~24:30

☎ 火曜、第3月曜

〒168-0073 下高井戸5-2-4

94 つけ麺らーめん おおくぼ

野菜たっぷり

つけ麺らーめん おおくぼ

☎03-5370-3211

野菜炒め定食



●野菜量 330g

☎ 11:30~21:00頃

☎ 不定休

〒168-0071 高井戸西2-10-9 藤ハイム1階

95 旬菜ままや

野菜たっぷり

旬菜ままや

☎03-6780-6164

10品目の豚しゃぶサラダとご飯セット



●野菜量 205g

☎ 17:00~21:00

☎ 日曜、月曜

〒168-0082 久我山5-21-16 里山ハウス富士見ヶ丘1階

京王線  
代田橋駅  
周辺

98 函館食堂 SHAN SHAN

野菜たっぷり

函館食堂 SHAN SHAN

☎03-6304-7850

ジンギスカン定食



●野菜量 180g

☎ 月~土 11:30~15:00/18:00~24:00 ☎ 年末年始のみ

☎ 日 祝 12:00~15:00/18:00~23:00

〒168-0063 和泉1-23-17 ピース和泉101





野菜たっぷり

**99** 宝盛庵 (ほうせいあん)  
☎03-3396-7277

野菜あんかけそば/うどん

●野菜量 160g

☎ 11:00~15:00 / 17:30~20:30  
休 火曜  
〒167-0022 下井草3-3-19

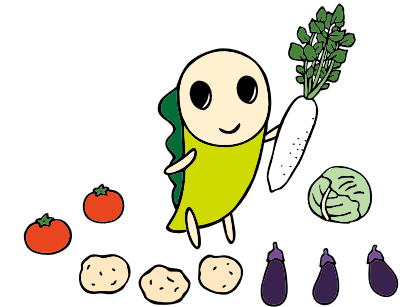
野菜たっぷり

**104** 居心地屋  
☎03-3396-1597

焼魚定食 (日替り)

●野菜量 140~170g

☎ 12:00~14:00 / 17:00~24:00  
休 水曜  
〒167-0022 下井草2-44-7 長坂ビルB1階



野菜たっぷり

**100** やすらぎ  
☎03-3394-6620

スンドゥブチゲ

●野菜量 200g

☎ 11:30~14:30 / 17:00~22:00  
休 月曜  
〒167-0022 下井草2-40-8 下井草ビル1階

野菜たっぷり

**101** 焼肉サラン  
☎03-3394-4411

Aランチ (カルビ焼定食)

●野菜量 160g

☎ 11:30~23:00  
休 火曜  
〒167-0022 下井草2-44-2 ワコー第6マンション1階



野菜たっぷり

**105** そば処寿々木屋 (すずきや)  
☎03-3394-0141

そば定食

●野菜量 140g

☎ 11:30~15:00 / 17:00~20:00  
休 水曜  
〒167-0022 下井草5-11-14

野菜たっぷり

**102** 日高屋 下井草駅前店  
☎03-3394-8110

野菜たっぷりタンメン

●野菜量 350g

☎ 11:00~深夜1:20  
休 なし  
〒167-0022 下井草2-40-12

野菜たっぷり

**103** Risha Dinning (リーシャダイニング)  
☎03-6677-8583

ベトナムのチキンフォーセット

●野菜量 270g

☎ 11:00~24:00 (L.O.23:30)  
休 火曜  
〒167-0022 下井草3-41-9 下井草TSビル1階

野菜たっぷり

**106** 井荻飯店  
☎03-3396-3934

広東麺

●野菜量 190g

☎ 11:00~14:30 / 17:00~20:00  
休 木曜  
〒167-0022 下井草5-11-20 河野ビル1階

