

店名 戸倉しろやまテラス
レストラン飲食室

里山ますの塩焼き定食

野菜

バランス

11時30分～14時00分 定休日：火曜日

(団体予約の場合貸切りあり)

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

注文時に汁物や添物を減らせる

あきる野市戸倉325 042-595-1234

11時30分～14時00分 定休日：火曜日

西多摩郡瑞穂町大字石畠1590-8 042-568-1091

11時00分～4時00分 定休日：なし

鳥からスープをさっぱり、野菜のうま味もでています。

店名 楊の泉

肉骨茶(バクテー)

野菜

水・木 14時00分～18時30分
金・土 11時00分～18時30分

定休日：日・月・火曜日

減塩 食材を使用する等、減塩への配慮

減塩 調味料やかけ過ぎを防止する調味料を設置

減塩 ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供

内容

あきる野市伊奈486-13 080-4719-1951

手づくりの茶葉スープを使ったバクテーです。茶葉料理で毎日の体の健康を。

西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎東松原24-8 042-556-2319

8時00分～17時00分 定休日：土・日・祝日

弊社のヘルシー弁当は揚げ物が入らない野菜中心のお弁当です。毎日替わりのヘルシー弁当もおすすめです！3食から配達も可能ですので、ぜひ一度お問い合わせください。

店名 定食屋 とんとん

生姜焼き定食

バランス

やわらか

水・木 14時00分～18時30分
金・土 11時00分～18時30分

定休日：火曜日

減塩 食材を使用する等、減塩への配慮

減塩 調味料やかけ過ぎを防止する調味料を設置

減塩 ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供

内容

あきる野市小中野3 67-1 042-595-5832

11時30分～21時00分 定休日：毎週水曜日

ブランド豚(「田舎さん家の豚」)を使用し、塩で育てた野菜の小鉢がたくさん付いた定食です。豚肉は脂がよく、味が濃く、柔らかいでいます。小鉢は普段あまり口にしない野菜なども使用し、季節感も味わう事が出来ると嬉しいです。テラス席もあり、家族と一緒に食事ができます。自転車ラックも備えています。

店名 中華れすとらん楽珍

レバーと野菜の炒めランチ

野菜

バランス

やわらか

11時00分～14時30分、17時00分～21時00分

定休日：火曜日、毎月1番最後の週の水曜日

内容

西多摩郡瑞穂町駒形富士山398-4 042-556-8222

11時00分～14時30分、17時00分～21時00分 定休日：火曜日、毎月1番最後の週の水曜日

レバー嫌いな人でも食べられます！

店名 中華料理 ぽん天

野菜タンメン

野菜

バランス

11時00分～4時00分 定休日：なし

西多摩郡瑞穂町大字石畠1590-8 042-568-1091

11時00分～4時00分 定休日：なし

鳥からスープをさっぱり、野菜のうま味もでています。

店名 有限会社スプラウト・フーズ

エギュウラーベルシーフード

野菜

バランス

西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎東松原24-8 042-556-2319

8時00分～17時00分 定休日：土・日・祝日

弊社のヘルシー弁当は揚げ物が入らない野菜中心のお弁当です。毎日替わりのヘルシー弁当もおすすめです！3食から配達も可能ですので、ぜひ一度お問い合わせください。

店名 日の出町自然休養村さかな園

バーベキュー食材

野菜

西多摩郡日の出町大久野3882 042-597-4911

9時00分～16時30分 定休日：火曜日

手ぶらで、みどりの園。大自然にある場所。

西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎東松原24-8 042-556-2319

8時00分～17時00分 定休日：土・日・祝日

弊社のヘルシー弁当は揚げ物が入らない野菜中心のお弁当です。毎日替わりのヘルシー弁当もおすすめです！3食から配達も可能ですので、ぜひ一度お問い合わせください。

店名 酵素玄米 Organic Cafe koto-koto

酵素玄米ティーブレード

野菜

バランス

11時30分～15時30分 定休日：日・月・水曜日

内容

西多摩郡日の出町平井226-5 042-588-5920

11時30分～15時30分 定休日：日・月・水曜日

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

店名 大戸屋イオンモール日の出

鶏と野菜の黒酢あん定食

野菜

バランス

西多摩郡日の出町平井字三吉野桜木237-3 042-588-4080

10時00分～21時00分 (L.O 20時30分) 定休日：-

内容

西多摩郡日の出町平井字三吉野桜木237-3 042-588-4080

10時00分～21時00分 (L.O 20時30分) 定休日：-

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

店名 楽食DONDON

洋食弁当

野菜

バランス

西多摩郡日の出町平井2-2 042-597-3232

11時00分～15時00分 定休日：日・祝日

毎日の野菜や食材を使った、手作りのおまかせ日替わり弁当です。

西多摩郡日の出町平井2-2 042-597-3232

11時00分～15時00分 定休日：日・祝日

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

店名 観光旅館 三頭山荘

小皿山菜料理

野菜

バランス

西多摩郡日の出町大久野3882 042-597-4911

9時00分～16時30分 定休日：火曜日

太陽と、みどりの園。大自然にある場所。

西多摩郡日の出町大久野3882 042-597-4911

9時00分～16時30分 定休日：火曜日

手ぶらで、みどりの園。大自然にある場所。

店名 古民家カフェ晴ノ舎

季節のランチブレード

野菜

バランス

西多摩郡瑞穂町人星1902 042-588-5920

11時00分～17時00分 定休日：3・11月 月・火 (祝日は営業) 12・2月 月・火・水 (祝日は営業)

自家農園の野菜をきちんと調理しています。添加物・遺伝子組み替えを無くして手作りしています。茹でとバランスの良いメニュー作りを心がけています。

西多摩郡瑞穂町人星1902 042-588-5920

11時00分～17時00分 定休日：3・11月 月・火 (祝日は営業) 12・2月 月・火・水 (祝日は営業)

自家農園の野菜をきちんと調理しています。添加物・遺伝子組み替えを無くして手作りしています。茹でとバランスの良いメニュー作りを心がけています。

店名 釜めしなかい

野菜たっぷり水炊き

野菜

バランス

西多摩郡奥多摩町大丹波175 0428-85-1345

11時00分～16時00分 定休日：第2・水曜日、毎週木曜日

地元の野菜たっぷり水炊きは特級高麗梗と鹿児島の鰻筋から取っただしに鰻肉とたっぷりの野菜を使った身体にやさしいランチブレードです。

西多摩郡奥多摩町大丹波175 0428-85-1345

11時00分～16時00分 定休日：第2・水曜日、毎週木曜日

地元の野菜たっぷり水炊きは特級高麗梗と鹿児島の鰻筋から取っただしに鰻肉とたっぷりの野菜を使った身体にやさしいランチブレードです。

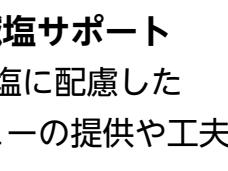
からだ気くばりメニュー店



西多摩圏域で健康に配慮したメニューを提供しているお店をご紹介します。
自分の体にやさしい気くばりをしてみませんか？

4つのからだ気くばりアクション

お店によって1つから4つのアクションに取り組まれています。
気くばりしたいアクションに合わせて、お店を選びましょう。

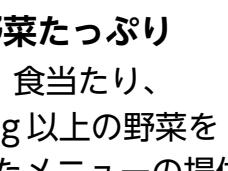


減塩に配慮した

メニューの提供や工夫



1食に主食、主菜、副菜が揃ったメニューの提供



やわらかオーダー

1食当たり、120g以上の野菜を使用したメニューの提供



食べやすさに配慮した

サービスの提供

(食材を小さく切る、やわらかく煮る等)

店舗情報の見方

からだ気くばり
アクションは
こちら



店名 大戸屋熊川店

鶏と野菜の黒酢あん定食

野菜

パラソル

福生市熊川1645-1 042-843-7350

10時00分～22時30分 (L.O 22時00分)

日祝10時00分～22時00分 (L.O 21時30分)

定休日： -

内容

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

彩り豊かな野菜と鶏の竜田揚げを、特製の黒酢あんでからめた、人気No.1メニュー！

羽村市

焼肉・五目野菜炒め

野菜

バランス

やわらか

減塩

内容

店名

羽村市羽東1-6-11 電 042-555-1111

11時30分～14時30分、16時30分～

定休日：火曜日

減塩調味料やかけ過ぎを防止する調味料を設置

ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

注文時に汁物や油物を減らせる

店名 イタリアンカンパーナ
&ONEモア

イタリアンランチセット
(アラビアータ)
日替わりランチセット





野菜



バランス



やわらか



ドレッシング



ソース



野菜



減塩



内容

羽村市栄町1-14-3

042-554-4392

11時00分～14時00分以後は予約

定休日：無休





店名 そば處 津久茂

メニュー名 そば屋のカレー皿

野菜

やわらか

内容 減塩



青梅市新町5-45-2 0428-32-1230

11時00分～20時30分 (L.O. 19時30分)

定休日：毎週水曜日、第1・第3水・木連休

Tokyo Xを使った野菜たっぷりのカレー皿です！
※季節のフルーツが付きます。

店名 和風肉ヒストロ

メニュー名

和風野菜の
バーニャカウダ

野菜
肉
わらび

羽村市小作台1-15-2 ベルベデールシモダ
042-578-3295
○ 11時00分～15時00分、17時00分～1時00分
定休日：ランチ・日曜日、ディナーなし
△減塩調味料やかけ過ぎを防止する調味料を設置
△ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供
内容 △注文時に汁物や漬物を減らせる

西多摩保健所 からだ気くばりメニュー店

【この記事に関する問合せ先】
東京都西多摩保健所
生活環境安全課 保健栄養担当

※店舗の定休日等が変更している場合
があります。ご利用の際には、必要
に応じて事前に店舗にお問い合わせ
ください。