

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。
 気づきたいアクションに合わせて、お店を選びましょう。



減 塩

減塩サポート
減塩に配慮した
メニューの提供や工夫



栄養バランス

1 食に主食、主菜、副菜が揃ったメニューの提供

 野菜

野菜たっぷり
1食当たり、
120 g以上の野菜を
使用したメニューの提供



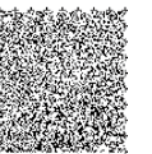
やわらか

やわらかオーダー
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	店舗名
<div>メニュー名</div> <div>野菜</div> <div>バランス</div> <div>ゆづりか</div> <div>減塩内容</div>	
<div>住所</div> <div>営業時間</div>	<div>電話番号</div> <div>定休日</div>
減塩サポートの取組内容	店舗からのメッセージ



田舎カレールプレート
里山まますの塩焼き定食

野菜

パルス

店名 **戸倉しろやまテラス**
レストラン食飲室



火曜日

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
(団体予約の場合貸切あり)

戸倉地区の地元の野菜も使用されており、地産地消にも心がけております。研修センターという施設からも、野菜をなるべく多く使用しております。

②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁割や酒割を減らせる



肉骨茶
(バクテー)

店名

楊の泉





野菜

おきる 野市伊奈486-13 番

🕒 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

080-4719-1951



やわらか

手づくりの家庭スープを使ったバクテーです。家庭料理で毎日の体の健康を。※テイクアウトのみ冷凍で販売。



減塩

減塩食材を使用する等、減塩への配慮
の減塩調味料やかけ焼きを防止する調味料を設備
のドレッシングやソース等の調味料を減塩え提供
可

定食屋 とんとん

生妻焼き定食

おきる野市小中野367-1
 ☎ 042-595-5832
 ⌚ 11時30分～21時00分 定休日：毎週水曜日

ブランド豚（T田さん家の豚）を使用し、端で収穫した野菜の小鉢がたくさん付いた定食です。豚肉は脂が良く、臭みが無く、柔らかいです。小鉢は普段あまり口にしらない野菜など也可以使用し、季節感も味わう事が出来ると思います。テラス席もあり、ペットと一緒に食事することも可能です。自転車ロックも備え

レバーと野菜の炒めランチ

 野菜

 炒め

 水曜

中華れすとらん楽珍

店名



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番最後の週の火曜日

内容

減塩食材を使用する等、減塩への配慮

レバー嫌いな人でも食べられます！

瑞穂町

店名 日の出町自然休養村さかな園

太陽と、みどりの園。
大自然にあえる場所。

バーベキュー食材

野鳥

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

手ぶらで気軽にバーベキューが楽しめます。お子様も安全に楽しくアウトドアが満喫できます。
 ※注文は2人前からになります。

店名



酵素玄米
テラリフレート





酵素玄米 Organic Cafe

koto-koto



☆ 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

内容
①ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

白米農家の野菜とさちんと調理しています。添加物・遺伝子組み替えを使わずにすべて手作りしています。おりとバランスの良いメニュー作りを心がけてい

日の出町

日の出町

店名



鶏と野菜の黒酢あん定食



野菜



バento

大戸屋イオンモール日の出



西多摩郡日の出町平井字三吉桜木237-3
 イオンモール日の出3F フードコート内
 ☎ 042-588-4080
 ⌚ 10時00分～21時00分 (L.O 20時30分)
 定休日：-

内容

①ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供

彩り豊かな野菜と鶏の塩田揚げを、特製黒酢あんであからめた、人気No.1メニュー！

檜原村

店名

小皿山菜料理



野菜

観光旅館 三頭山荘



西多摩郡横原村2603 ☎ 042-598-6138

🕒 11時00分～ 定休日：不定休

🍲 減塩食材を使用する等、減塩への配慮

🍲 減塩調味料やかけ湯を設け、旨味料を投入

🍲 注文時に汁物や漬物を減らさず

食材その物の味をにご賞味ください。

減塩

内容

季節のランチプレート

店名 **古民家カフェ晴ノ舎**



☆西多摩郡増原村人里2032 ☎なし
 ① 3-11月11:00~17:00、12-2月11:00~16:00
 定休日: 3-11月 月・火 (祝日は営業)
 12-2月 月・火・水 (祝日は営業)

地元産の野菜を中心とした心と体にやさしいランチプレートです。

内容
 ② ドレッシングやソース等の調味料を別添え度付可
 ③ 注文時に汁物や漬物を減らせる

奥多摩町

店名

檜原温泉センター数馬の湯

もつ煮定食

ハウス

西多摩郡檜原村数馬2430

☎042-598-6789

11時00分～19時00分

定休日：毎週月曜日

(月曜日が祝日の場合は営業し、翌火曜日休館)

おでん

内容

おでんレタリングやソース等の調味料を別途え提供可
※注文時に汁物や漬物を減らせる

もつ煮の中に檜原食材がたくさん入っています。
お風呂上がりには是非お召し上がり下さい。

おまかせ膳

野菜

揚げ物

手打ちそば深山



店名

西多摩郡植村原3148 ☎ 042-598-0104

🕒 11時00分～14時00分 定休日：木・金曜日

減塩

内容

①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②減塩調味料やかけ過ぎを防止する調味料を節用

使われている野菜は全て自産野菜です。土作りから始めて土質や野菜のくすを1年毎に分析、肥料の配分で使用した野菜は検作り完全無農薬です。

**オリジナル
豚口ソースを
酒焼定食！**

店名 ごはんcafe やませみ



☎ 0428-86-2552

📍 西多摩郡奥多摩町川野1740

🕒 10:00~16:30
(ランチL.O 15:00、カフL.O 16:00)

📅 定休日：火・水曜日（8、11月は火のみ定休）

🌿 野菜

🥤 バランス

📋 内容

- ①ドレッシングやソース等の調味料を別途提供可
- ②注文時に汁物や漬物を減らせる

お水を野菜とお肉の水の分量で作ったカレーです。隠し味の鶏いたみとからしじわりを効かせた一品です。1日の摂取脂肪の1/3のお野菜が入ります。カキフライやマメソフ（仕入れによる）を載せた「よくばりプレート」も大人気！

野菜たっぷり
水炊き

水炊き
(鍋込)
650円

西多摩郡奥多摩町大丹波175
☎ 0428-85-1341
11時00分～16時00分
定休日：第2水曜日、毎週木曜日

釜めしなかい



当店の野菜たっぷり水炊きは特別
日産尾布と鹿肉尾屋の贅飾から
取っただしに海苔とたっぷりの
菜を使った身体にやさしい一品
です。

店名 イズム プロジェクト

本日のおランチ
本日のランチ
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市千ヶ瀬町2-188 ☎090-9399-1056
①11時30分～15時30分 火・木曜日のみ営業

貴店をもちのちの食の大切さを皆さんにお伝えしています。一汁三菜のメニューで本番(バランス)のとれた家庭ランチを提供しています。気軽にリピートして頂くため、毎回メニューを変えています。

店名 そば処 津久茂

そば屋のカレー皿
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市新町5-45-2 ☎0428-32-1230
①11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 中国家常菜 楽家楽

野菜たっぷり五目そば
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市今井3-2-19 ☎0428-32-7761
①11時00分～14時00分 17時00分～20時00分
定休日：不定休

しょうゆ味の野菜たっぷりラーメンです。

店名 ぎょうざの満洲河辺北口店

野菜炒め
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市河辺10-6-1 トミタワー1階
0428-25-8266
①11時00分～21時00分 (L.O 20時30分)
定休日：年中無休 (1/1・1/2除く)

野菜たっぷり。定番人気メニュー！一日に必要な野菜の約80%が摂れます。

店名 東峯園

みたけラーメン
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市御岳本町334-17 ☎0428-78-8376
①10時00分～18時30分 定休日：木曜日

当店おすすめのメニューです！

店名 Dining & Gallery 蘭蔵

蘭膳(まゆせん)
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②減塩調味料やかけ過ぎを防止する調味料を別添え提供可
③ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
④注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市西分町3-127 ☎0428-21-7291
①11時00分～17時00分 定休日：火曜日

季節の野菜を中心に素材の持ち味を活かしながら、ひと手間を惜しまず心をこめて。

店名 なかま亭 東青梅店

ドライカレー弁当
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市東青梅1-13-1 ☎0428-32-8825 (今寺店)
①11時00分～14時30分 定休日：土・日・月曜日、祝日

なかま亭食堂オープン時からある定番メニュー。野菜の甘味とピリリとしたスパイスの効いたドライカレーはとっても食べやすく栄養満点です。

店名 スパイスズ東京 東青梅店

ケバブライス
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市東青梅2-14-2 ☎0428-78-3789
①11時00分～20時30分 定休日：不定休

タンダーリーチキン専門のケバブライスです。

店名 手打蕎麦ごろう

蕎麦
野菜
バランス
減塩
内容 ①ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
②注文時に汁物や漬物を減らせる

青梅市御岳本町266 ☎0428-74-9419
①11時00分～14時30分 定休日：毎週火曜日

当店のこだわりは、手打手打ち蕎麦。そば粉100%で仕上げること、グルテンフリーかつ、そば本来の香り・旨み・栄養をそのまま味わっていただけます。さらに、当店の自採り新鮮な野菜を、無添加・無化学調味料で仕上げること、からだに優しい一杯を提供しています。

店名 福生中華食堂50

回鍋肉(ホイコーロ)
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

福生市東町2-1 50番ビル4F ☎042-551-4362
①11時00分～15時00分 (L.O 14時30分)
②17時00分～22時00分 (L.O 21時30分)
定休日：木曜日

野菜を使用したメニューが豊富にご覧いただけます。ぜひ一度御来店して頂きたいと思っております。

店名 至福のジビエ・自然食と 日本酒のたしなみ処 ごしま

エソシカ肉と安心野菜の鍋
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

東京都福生市本町45 マンションハビネス107 ☎042-530-5079 定休日：木曜日
①昼：土日のみ12時00分～15時00分 (L.O14時00分)
②夜：金～水17時00分～23時30分 (L.O22時30分)

農薬、化学肥料を使わない生産者さんから直接仕入れた野菜のみを使っています。そのため野菜の風味は素晴らしいと評判です。鍋の材料は本物のみりん、野菜、エソシカ肉の自然な甘さ。砂糖は一切不使用です。

店名 農家のイタリアン 3.14

群馬県産牛サロインの網焼き
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可
③注文時に汁物や漬物を減らせる

福生市本町105 ☎042-530-0815
①11時00分～14時30分 17時45分～21時30分
定休日：月曜日、第2火曜日

厳選した国産牛サロインを沖屋屋敷地の海苔で網焼き。そして、地元産の野菜にのせてオリジナルのバルサミコソースをかけたサラダ感覚の一品です。

大戸屋熊川店

鶏と野菜の黒酢あん定食
野菜
バランス
減塩
内容 ①ドレッシングやソース等の調味料を別添え提供可

福生市熊川645-1 ☎042-843-7350
①10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：-

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

店名 ぎょうざの満洲福生西口店

野菜炒め
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

福生市本町142 福田屋ビル1F ☎042-539-7722
①11時00分～21時00分 (L.O 20時30分)
定休日：年中無休 (1/1・1/2除く)

野菜たっぷり。定番人気メニュー！一日に必要な野菜の約80%が摂れます。

店名 だいやめ拝島店

もつ鍋
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

福生市熊川1396 ☎042-513-0445
①17時00分～23時00分 定休日：毎週日曜日

新鮮な野菜と国産牛もつを使用した、牛もつ鍋を取扱っています。

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。御利用の際には、必要に応じて事前に店舗にお問い合わせください。

店名 紅屋飯店

肉・五目野菜炒め
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市羽東1-6-11 ☎042-555-5555
①11時30分～14時30分、16時30分～20時00分
定休日：火曜日

大豆ひき肉を使用しています。

店名 ぎょうざの満洲羽村駅前店

野菜炒め
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市五ノ神4-15-1 ☎042-570-1030
①11時00分～21時00分 (L.O 20時30分)
定休日：年中無休 (1/1・1/2除く)

野菜たっぷり。定番人気メニュー！一日に必要な野菜の約80%が摂れます。

店名 和風肉ビストロ 空楽

旬野菜の和風バーニャカワタ
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市小作台1-15-2 ヘルベデールシモダ2F ☎042-578-3295
①11時00分～15時00分、17時00分～1時00分
定休日：ランチ土・日曜日、ディナーなし

季節の野菜を使ったバーニャカワタです。ソースは、みそとわさびが入った和風バーニャソースを手作りしています。

店名 勝来軒

タンメン
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮

羽村市五ノ神2-1-11 ☎042-555-6849
①11時00分～15時00分
定休日：月・火・水曜日

開業以来(40年)変わらずタッパリ野菜タンメンを提供しています。

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(アラビアンク)
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市栄町1-14-3 ☎042-554-4392
①11時00分～14時00分以後は予約 定休日：無休

新鮮な地場近郊農家の野菜を豊富に使ったサラダです。メニューそれぞれおいしい野菜を使用しています。

店名 Deli & Cafe 54

バランスパワーサラダボウル
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市栄町3-3-3 SAKURA MALL羽村2F ☎050-1484-6697
①10時00分～21時00分 定休日：なし

14品目の素材でお野菜は240gと1日の2/3摂取できます。自家製サラダチキンと手作りグラノーラが入った新パワーサラダです。

店名 ちんか

浜ちどり
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮
②注文時に汁物や漬物を減らせる

羽村市小作台1-2-16 ☎042-554-0235
①11時30分～14時00分、17時00分～20時00分
定休日：日、祝日

地元の野菜をたっぷり使っています。海鮮もたくさん食べられるメニューです。

店名 ごはんや ままきっちん

生魚焼き定食
野菜
バランス
減塩
内容 ①減塩食材を使用する等、減塩への配慮

羽村市小作台1-7-3-101 ☎042-579-1722
①11時00分～20時00分
定休日：毎週水曜日・日・祝日、その他臨時休業有

「ままきっちん」では、地産(定食をはじめ、朝食や洋食、お子様メニューなど幅広い料理をお楽しみいただけます。サラダ・小鉢・お味噌汁がセットになっておりバランス良く食事ができます。店内はアットホームな雰囲気ですのおどろきで家族連れでも、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。