

日高屋 東大和店

東大和市仲原
3丁目20-8



野菜たっぷり

野菜たっぷり
タンメン

成人が一日に必要な
350gの野菜、
甘みの強い食塩を使用。

肉感たっぷり、野菜も
たっぷり、ボリューム
満点の炒め物。

栄養バランス

肉野菜炒め定食



味噌屋蔵之介 東大和本店

東大和市向原1丁目2-1

180g以上の野菜と120g
以上の角煮がドーンと
乗った蔵之介名物の
味噌らーめん。

野菜たっぷり

旨とろ角煮
味噌らーめん



ぎょうざの満州 東大和市駅前店

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。



野菜たっぷり

野菜炒め

東大和市南街5丁目
97-10 MEビル



野菜たっぷり 栄養バランス 減塩サポート
ワンプレート（週替わり）

ぴらーと

東大和市立野1丁目949-13

無農薬野菜（魚住農園
より）を中心に、野菜
のみ（動物性不使用）
でメニューを毎週考え
提供。調味料等も
添加物不使用。

中華レストラン TIDA ティータ

東大和市南街2丁目
11-6

季節ごとに美味しく
食べられる旬の野菜を
使用。自家製調味料は
使用しておりません。
身体に優しい中華が
楽しめます。

野菜たっぷり

彩り野菜の塩炒め



からだ気くほり メニュー店 in東大和市

大嘉麻屋

東大和市南街5丁目1-11-1F

野菜たっぷり

ちゃんぽん



栄養満点なちゃんぽん、
たんめん、
定食メニューが豊富

栄養バランス

とり天定食



野菜たっぷり 栄養バランス 減塩サポート

鶏と野菜の黒酢あん定食

大戸屋ごはん処 東大和店

東大和市向原3丁目-2-10

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

からだ気くぼりメニュー店 店舗マップin東大和市



1食当たり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニュー



主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニュー



減塩に配慮したメニューや工夫がある

ワンプレート
(週替わり)



彩り野菜の塩炒め



ちゃんぽん・
とり天定食



鶏と野菜の
黒酢あん定食



野菜たっぷり
タンメン・
肉野菜炒め定食



旨とろ角煮
味噌らーめん



野菜炒め



このステッカー、
のぼり旗が
目印！



※店舗情報は、令和8年2月末現在のものです。
ご利用の際に、店舗にご確認ください。



★お店の一覧はこちら
「あなたの町のからだ気くぼりメニュー店」東京都多摩立川保健所



★都内のウォーキングコースを集めたサイト
「TOKYO WALKING MAP」東京都保健医療局

<編集・発行>

東京都多摩立川保健所
生活環境安全課保健栄養担当
042-524-5171
令和8年3月発行