

①Little Cook

栄養バランス
 スペシャルプレート

②カフェスロー

野菜たっぷり栄養バランス
 スロープレート
 (月替わり)

③TABETECO (たべてこ)

野菜たっぷり栄養バランス
 TABETECOオリジナルランチプレート
減塩サポート

④大戸屋 国分寺南口店

野菜たっぷり栄養バランス
 鶏と野菜の黒酢あん定食
減塩サポート

⑤焼肉工房但馬屋
野菜たっぷり
 グリーンサラダ

栄養バランス
 焼肉ランチセット
減塩サポート

⑥喫茶いずみ

野菜たっぷり
 大盛生野菜サラダ

⑦日高屋 国分寺北口店

野菜たっぷり
 野菜たっぷりタンメン
栄養バランス
 肉野菜炒め定食

⑧焼肉京城苑

野菜たっぷり
 自家製ナムル

⑨イリーナチェル ボーナカレーナ

野菜たっぷり栄養バランス
 ボルシチセット
減塩サポート

⑩居酒屋喫茶 しちしち

野菜たっぷり
 大根サラダ

⑪中国料理楓凜
野菜たっぷり
 旬の地元野菜のあつさり塩炒め

栄養バランス
 ランチセット
 (週替わり)
減塩サポート

⑫Romancing とんかつキッチンたぐ

野菜たっぷり
 厚切りロースかつ定食

⑬Romancing とんかつキッチンたぐ

栄養バランス
 ひれかつ定食

「からだ気くばりメニュー店」 の情報を入手するには

①東京都の広報物、HPで店舗情報を紹介しています。

②都内のウォーキングコースを紹介しているサイト「TOKYO WALKING MAP」に店舗情報を掲載しています。



※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。

<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

国分寺市で
**外食を利用して
 忙しくても
 野菜は食べられる!**




忙しくて、帰宅しても
 まともなご飯を作れない…

外食だと脂っぽいご飯が
 多くなる…

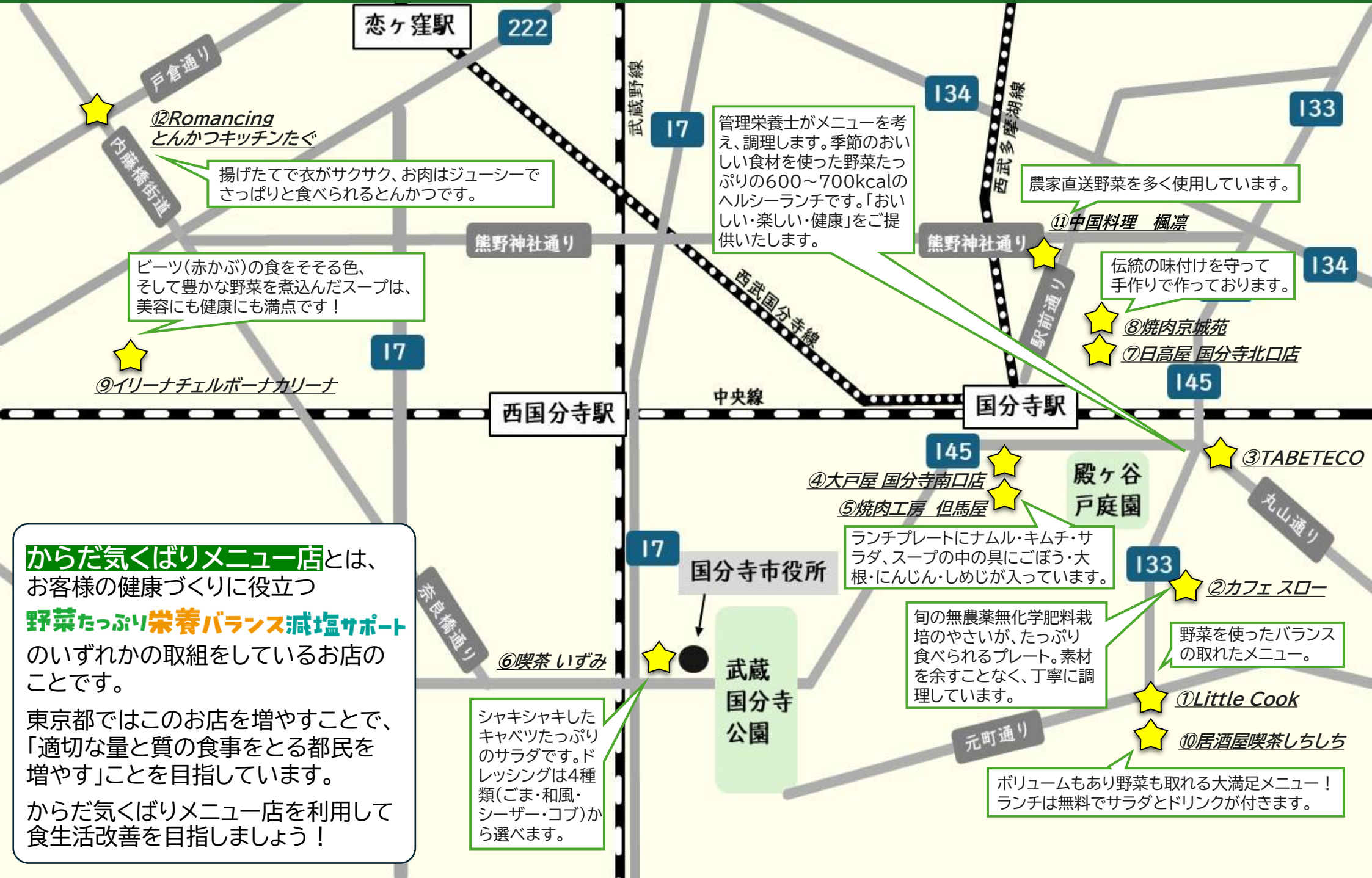
“からだ気くばりメニュー店”
 でカンタンに
 バランス良く
 食べられます!

このステッカーが目印!



からだ
 気くばり
 メニュー店
 とは?

国分寺市のからだ気くばりメニュー店



からだ気くばりメニュー店とは、お客様の健康づくりに役立つ**野菜たっぷり栄養バランス減塩サポート**のいずれかの取組をしているお店のことです。

東京都ではこのお店を増やすことで、「適切な量と質の食事をする都民を増やす」ことを目指しています。

からだ気くばりメニュー店を利用して食生活改善を目指しましょう！

⑫Romancing
とんかつキッチンたぐ

揚げたてで衣がサクサク、お肉はジューシーでさっぱりと食べられるとんかつです。

ビーツ(赤かぶ)の食をそそる色、そして豊かな野菜を煮込んだスープは、美容にも健康にも満点です！

⑨イリーナチェルボーナカレーナ

管理栄養士がメニューを考え、調理します。季節のおいしい食材を使った野菜たっぷりの600~700kcalのヘルシーランチです。「おいしい・楽しい・健康」をご提供いたします。

農家直送野菜を多く使用しています。

⑪中国料理 楓凜

伝統の味付けを守って手作りで作っております。

⑧焼肉京城苑

⑦日高屋 国分寺北口店

④大戸屋 国分寺南口店

⑤焼肉工房 但馬屋

ランチプレートにナムル・キムチ・サラダ、スープの中の具にごぼう・大根・にんじん・しめじが入っています。

③TABETECO

②カフェ スロー

野菜を使ったバランスの取れたメニュー。

①Little Cook

⑩居酒屋喫茶しちしち

ボリュームもあり野菜も取れる大満足メニュー！ランチは無料でサラダとドリンクが付きます。

シャキシャキしたキャベツたっぷりのサラダです。ドレッシングは4種類(ごま・和風・シーザー・コブ)から選べます。

⑥喫茶 いずみ

国分寺市役所

武蔵国分寺公園