

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のメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店のことです。次の3つの取組のうち、いずれか1つ以上を実施しています。

野菜たっぷり

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があるお店

栄養バランス

主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューがあるお店

減塩サポート

減塩に配慮したメニューや工夫があるお店

国立市内には
どんなお店が
あるんだろう…？

国立市内のお店はこちら！

からだ気くばりメニュー店 情報はこちらから



東京都多摩立川保健所のホームページで店舗情報を紹介しています。



東京都内のウォーキングコースを紹介しているポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」にも店舗情報を掲載しています。



★からだ気くばりメニュー店は、このステッカーが目印です！

※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

日高屋 国立南口店

国立市東1-4-7

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の野菜を使用し、甘みの強い食塩を使用。

栄養バランス
肉野菜炒め
定食



肉感たっぷり、野菜もたっぷり、ボリューム満点の炒め物。

DRINK&KITCHEN Daimo

国立市中1-18-24

減塩サポート



手作りのメニューが豊富でどこか懐かしいアットホームなお店です。

Christmas rose

国立市富士見台1-8-44

野菜たっぷり
豚汁

減塩サポート

地野菜を使って調味料にもこだわり身体に優しいメニューです。

栄養バランス
お惣菜プレート



くにたち野菜工房 中道カフェ

国立市富士見台4-12-11 1階

野菜たっぷり
キッシュ
(要予約)



くにたちの野菜を中心に使用しています。その日の朝の収穫によって内容が変わります。

国立メディカルセンター

レストラン・ヴェール

国立市東1-8-6 国立メディカルセンタービル1F

野菜たっぷり
シェフの
気まぐれサラダ



日の出町、あきる野市、立川市を中心とした新鮮朝採れ野菜を使用しております。

栄養バランス
季節の
野菜カレー

減塩サポート

いたどりかふえ

国立市西2-12-16

野菜たっぷり
ベジタブル
カレー



野菜と果物のみで、動物性食品不使用です。

肴処えん

国立市富士見台2-8-6

栄養バランス
牛すじ
玉子とじ丼定食



料理の手間を惜しまず、からだがほっとするメニューをご用意しております。

減塩サポート

※メニュー内容は季節や仕入れ状況により変わります。

ほっこりごはん・ひよこ豆

国立市北1-12-2 松澤ビル1階

野菜たっぷり
大豆ミートのベジ
タコライス定食



旬のご近所野菜をたっぷり使ったバランスのよい手作り定食のお店です。

栄養バランス
お豆腐バーグ
定食



減塩サポート

Casa di Camino

国立市東1-14-22 1階

野菜たっぷり
ランチコース
旬野菜の
盛り合わせ



旬の野菜をふんだんに使ったランチコースの一皿目

ごきげんカレー

国立市富士見台1-8-44

野菜たっぷり
ごきげん
カレー

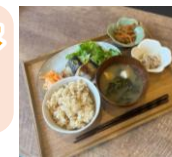


小麦粉、乳製品不使用のカレーを出しています。

Lapin

国立市富士見台4-11-1

栄養バランス
玄米一汁三菜
定食

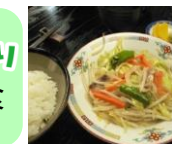


玄米を美味しく食べられるプレートです。

丸口屋

国立市北2-36-8

野菜たっぷり
野菜炒め定食



野菜たっぷりのメニューがあります。