

# 武蔵村山市内 からだ気くばりメニュー店紹介

## からだ気くばりメニュー店とは？

からだ気くばりメニュー店とは、次の3つの取組のうち、どれか1つ以上実施しているお店のことです。

### 野菜たっぷり

1食あたり、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

★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！

### 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



## 武蔵村山市内のからだ気くばりメニュー店

### ラーメンショップまるよし

野菜たっぷりのメニューがあります。

- 📍 武蔵村山市中原4-7-26
- ☎ 042-531-1523
- 🕒 11:00-14:30、17:00-22:00  
金土11:00-14:30、17:00-23:00
- 🛑 休 火曜日

### 野菜たっぷり タンメン



### あいちゃんの台所

心にも身体にも優しい、目でも楽しめるお弁当です。

- 📍 武蔵村山市残堀4-139-1
- ☎ 080-3549-0141
- 🕒 10:00-14:00、16:00-18:00
- 🛑 休 日曜日

### 野菜たっぷり ビビンバ丼



### 栄養バランス 気まぐれ彩り弁当



## パンとおやつに糀ohana

ohanaでは、食べた人のこころとからだに満足することを大切にしています。季節や温度によって変わる酵母や酵素と向き合いながら、ゆっくりゆっくり、手仕事で1つ1つ作っています。身体に馴染む食材を選びたくて、国産小麦粉や米粉、武蔵村山産のお野菜を選んでます。

パンは通常より0.2g、自家製の発酵調味料は2g減塩しております。ohanaのパンや発酵菓子、お惣菜やおむすび、甘酒を楽しんで頂けましたら嬉しいです。

📍 武蔵村山市大南2-47-14

☎ 080-3505-7004

🕒 11:00-16:00

📅 日曜日、月曜日、火曜日



減塩サポート

## 肉汁うどん長嶋屋

家庭菜園の野菜も使っています。

📍 武蔵村山市大南1-135-2 たつみビル1F

☎ 042-516-8669

🕒 11:30-15:00、18:00-21:00

📅 不定休



※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。

## 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。



<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