

太幸苑

立川市高松町2-25-1
ニューパリアマンション1階



野菜たっぷり 減塩サポート
野菜炒め

小さいお子様から100歳を超えるご高齢の幅広い層のお客様がたくさん来られます。日頃から高血圧など持病をもっている方も臨機応変に対応できるお店なので、遠慮なくお声がけください！

八大栄養素食堂

立川市栄町4-42-8



野菜たっぷり
八栄定食



栄養バランス
チキンステーキ定食

管理栄養士がいるお店。Grandメニューの定食全て、1食分の野菜がとれる定食です。野菜不足を感じる方向けに、さらに野菜量をアップした定食へも変更することができます。ご飯は雑穀米へも変更可能です。

日高屋

①立川南口駅前店
立川市柴崎町3-1-3
立川南駅前ビル

②立川南口店
立川市柴崎町3-5-4
親松ビル1・2・3階

③立川北口店
立川市曙町2-7-5
ピタゴラスビル1階

④立川曙町店
立川市曙町2-11-7
立川リージェントビル



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し、ホタテ貝柱、豚肉、鶏肉の旨みを独自にブレンドし、キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、にら、もやし、豚肉などの具材を使用しております。



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。国産野菜を使い、中華鍋でサッと炒めて野菜の食感を残しております。ニンニクが効いていてご飯がすすみます。

からだ気くぱり

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

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

★からだ気くぱりメニュー店はこのステッカーが目印です！



★お店の一覧はこちら



「あなたの町のからだ気くぱりメニュー店」
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ポータルサイト



「TOKYO WALKING MAP」
東京都保健医療局

※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

うまいもん処 弁慶

立川市栄町5-10-2

野菜たっぷり
豚肉と野菜の鉄板焼き

栄養バランス
幕の内弁当(竹)

減塩サポート

鉄板焼は当店オリジナルの具たくさん和風スパゲティーです。幕の内弁当は会食に最適です。ロケ弁によく使われています。

中華料理サンフジ

立川市幸町2-3-5



野菜たっぷり
野菜たっぷり生美スープ麺

料理名にもあるように、野菜がたっぷり入っています。

健康カフェSanki

立川市幸町3-2-3



栄養バランス 減塩サポート
健康ランチセット

主食、主菜、副菜がそろった健康ランチメニューがおすすすめです。野菜は地元立川市の農家さんのお野菜も使用しています！管理栄養士が常駐しているカフェです。栄養相談も受け付けております。薬局と併設していますので、クリニックやお薬の待ち時間にご利用いただけます。もちろんカフェのみのご利用も可能です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

大戸屋

①グランデュオ立川店
立川市柴崎町3-2-1
グランデュオ立川7F

②立川北口店
立川市曙町2-5-17
イノタケビル2F



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

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

からだ気くぱり メニュー店

in 立川市

街カフェCOCOON

立川市富士見町1-26-10
コミュニティビル安庵2階



野菜たっぷり
サラダボウル

栄養バランス
サルシッチャ風
ハンバーグ
(週替わり
肉料理の一例)

野菜もお肉・お魚などバランス良く摂れるセットメニューが豊富です。週替わりの物もありますので頻繁にご利用されても飽きることはありません。

バルダダッコ

立川市富士見町1-32-16



野菜たっぷり
サラダランチ

男性でも女性でも満腹になれるサラダです！

榎本哲也

立川市富士見町2-13-19
富士見町ビルB1



野菜たっぷり
立川農家さんの生野菜サラダ

主に立川産の無農薬・減農薬の旬の野菜を使ったサラダです。ドレッシングは人参と玉ねぎの自家製ドレッシングです。

cafe&booksかとぶん

立川市富士見町4-2-2



野菜たっぷり 栄養バランス
塩むすびのプレートと地場野菜のお味噌汁ランチ
減塩サポート

旬の地場野菜を使ったこだわりの手作りメニュー。心も体もほっとするランチを食べにきてください。

カオマンガイ 立川南口店

立川市柴崎町2-2-13FFKビル1階



野菜たっぷり
ヤムタクライ
(レモングラスサラダ)

レモングラスのさわやかな香りとピリッと生唐辛子のきいたタイ風サラダです。

入船茶屋

立川市柴崎町2-2-26



野菜たっぷり
カニサラダ

自家製ドレッシングが好評のボリュームたっぷりサラダです。

らーめん愉悦処 鏡花

立川市柴崎町2-12-20
ウエストヴィリッジ1階



野菜たっぷり
野菜炒めラーメン

炒め野菜の旨味がスープに加わりおいしさアップ、たっぷり200gの野菜で野菜不足の解消どうぞ。

福来軒

立川市柴崎町2-18-7



野菜たっぷり
タンメン

「おいしく食べて健康に」と、あえて炒めず作りました。

jeune ワインと小鍋

立川市柴崎町3-4-4
すいれんビル3F



野菜たっぷり
青森産特上鴨コース
醤油しやぶ肉鍋

無農薬や有機野菜、オーガニック肉を優先的に使用しています。調味料も、有機醤油や天然塩。お一人様から食べられる小鍋は、野菜もお肉も優しく取れて体を温めてくれて健康にしてくれます。

ジバーカフェ

立川市柴崎町3-9-2

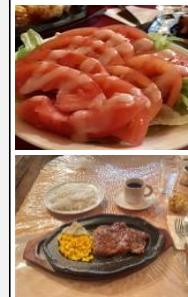


野菜たっぷり
サラダボウル

立川産の新鮮な野菜をたっぷり使用したサラダボウルは、鶏ハム・豆付でPFCバランスも良いメニューです。

ステーキハウス テン・ガロン

立川市柴崎町3-17-1



野菜たっぷり
トマトサラダ

栄養バランス
セットメニュー
ビーフステーキ

減塩サポート

年齢や季節に応じて調味料の量を調整しています。

ピリカラ榮

立川市柴崎町3-18-14



野菜たっぷり
麻辣香鍋(マラーシャンゴウ)

野菜の栄養バランスがよくビタミンたっぷり。

スープ・カフェ なんでもない日

立川市柴崎町4-11-4



野菜たっぷり
スープセット(ミネストローネ)

シンプルな調味で多種類の野菜のつまみを引き出しました。

佐藤

立川市錦町1-1-24 永島ビル1F

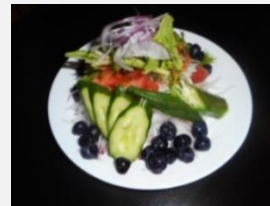


野菜たっぷり
明日葉とくさやマヨネーズ和え

八丈島産の明日葉とくさやを使っていきます。

中国料理 五十番

立川市錦町1-4-5



野菜たっぷり
立川産無農薬ブルーベリーサラダ

地元立川産の無農薬の食材。

bel Salice ベル サリーチェ

立川市錦町2-3-4 1F

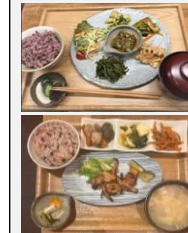


野菜たっぷり
【ランチ】具たくさんカラフル
サラダボウルセット(週替わりスープ・パン・ドリンク付)

季節・時期により使用する野菜が変わります。立川市産他、東京都産の野菜を積極的に使用しています。

なごみたま

立川市羽衣町2-27-9



野菜たっぷり
ヘルシー
プレート

栄養バランス
お魚セット

減塩サポート

自然農法という草や虫を敵とせず共存共栄し、大地に育ててもらおう野菜はエネルギーに満ち溢れ、生産者さんの想いがこもったお野菜です。そういったものや無農薬、有機などのお野菜を中心に祖母や母がつくったような昔ながらの家庭料理を提供させていただいております。食材豊富なお野菜で心も体もほっと和める空間であるように努めます。

愛豚豚~肉の創作酒場~

立川市曙町2-4-9
YTMエテルナ201



野菜たっぷり
チキンと
立川野菜の
蒸籠蒸し
栄養バランス
レディース
プレート

※女性のみ注文可能。
男性やサラダ中心のランチには、サラダチキンと立川野菜のサラダプレートがあります。
多摩・立川野菜を中心とした地産地消にこだわった野菜料理を提供しています。
「肉好きの大人のための酒場、【愛豚豚~肉の創作酒場~】が立川に誕生。