

野菜メニュー店MAP

第17号



問合せ先
東京都西多摩保健所
生活環境安全課 保健栄養担当
電話: 0428-22-6141(代表)

野菜メニュー店についての情報は
西多摩保健所HPにも掲載しています!

野菜メニュー店 西多摩保健所

HP: <https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/hokeneiyou/yasai.html>
令和6年4月発行(令和6年3月末日更新)

野菜メニュー店とは?

「1食当たり**120g以上の野菜**を使用したメニューがある店」です。
外食をする時は「野菜メニュー店」に行き、
ご自身の野菜摂取量を増やしましょう!

こちらのステッカーが目印です!



1日の野菜摂取目標量は350g以上だよ~



【(1)】…野菜メニュー名
【(2)】…住所
【(3)】…電話番号



「食塩ほどほどオーダー」のマークのあるお店では、次のいずれかのオーダーができます。
◆ 味噌汁、漬物をキャンセルする ◆ 減塩調味料を選択する
◆ 調味料をけげずに別添えにする ◆ 薄味に調整する



「やわらかオーダー」のマークのあるお店では、次のようなオーダーができます。
◆ 小さく切る、やわらかく煮る等食べやすくなる工夫をする



「元気応援メニュー」のマークのあるお店では、次のメニューを提供しています。
◆ 野菜メニュー※の食材に「肉」「魚介類」「卵」「大豆・大豆製品」のいずれかを使用している ※下記【(1)】に記載しているメニュー

青梅市

1 そば處 津久茂 【(1)】そば屋のカレー皿 【(2)】青梅市新町5-45-2 【(3)】0428-32-1230	17 Dining & Gallery 蘭蔵 【(1)】蘭蔵(まゆぜん) 【(2)】青梅市西分町3-127 【(3)】0428-21-7291	22 旬菜と手打ち蕎麦・うどんの店 希星 【(1)】きららセット(前菜プレート、野菜の天ぷら(4品)、そばorうどん) 【(2)】青梅市千ヶ瀬町2-190-2 【(3)】0428-24-3266
11 東峯園 【(1)】みたけラーメン 【(2)】青梅市御岳本町334-17 【(3)】0428-78-8376	19 中国家常菜 楽家楽 【(1)】野菜たっぷり五目そば 【(2)】青梅市今井3-2-19 【(3)】0428-32-7761	23 ぎょうざの満洲 河辺北口店 【(1)】野菜炒め 【(2)】青梅市河辺10-6-1 トマト1階 【(3)】0428-25-8266
16 なかま亭 東青梅店 【(1)】ドライカレー弁当 【(2)】青梅市東青梅1-13-1 【(3)】0428-32-8825(今寺店)	20 イズム プロジェクト 【(1)】本日のランチ 【(2)】青梅市千ヶ瀬町2-188 【(3)】090-9399-1056	



福生市

2 Cafeどす 【(1)】牛すじカレー 【(2)】福生市南田園2-4-13 【(3)】080-3505-0075	6 九州処 だいやめ 拝島店 【(1)】博多名物 もつ鍋 【(2)】福生市熊川1396 【(3)】042-513-0445	9 古知堂カフェ 千の春 【(1)】サラダ・天ぷら(ランチセットメニュー) 【(2)】福生市加美平3丁目40-1 1F 【(3)】042-533-5585
5 大戸屋ごはん処 熊川店 【(1)】鶏と野菜の黒酢あん定食 【(2)】福生市熊川645-1 【(3)】042-843-7350	7 農家のイタリアン 3. 14 【(1)】鶏と野菜の黒酢あん定食 3. 14 【(2)】福生市本町105 【(3)】042-843-1015	10 ぎょうざの満洲 福生西口店 【(1)】野菜炒め 【(2)】福生市本町142 福田屋ビル1F 【(3)】042-539-7722
5 至福のジビエ・自然食と日本酒のたしなみ処 ごしま 【(1)】エソシカ肉と安心野菜の鍋 玄米ごはん定食 【(2)】福生市本町45マンションハビネス107 【(3)】042-530-5079	8 福生の中華食堂50 【(1)】回鍋肉(ホイコーロー) 【(2)】福生市東町2-1 50番ビル4F 【(3)】042-551-4362	11 居酒屋 蝶 【(1)】野菜サラダ 【(2)】福生市福生876 【(3)】080-5963-4030

羽村市

1 勝来軒 【(1)】タンメン 【(2)】羽村市五ノ神2-1-11 【(3)】042-555-6849	8 イタリアンバーナ&パブONEモア 【(1)】イタリアンランチセット(アラビアータ) 【(2)】羽村市栄町1-14-3 【(3)】042-554-4392	11 和風肉ビストロ 空楽 【(1)】旬野菜の和風バーニャカウダ 【(2)】羽村市小作台1-15-2 ベルベデーロ シモダ2F 【(3)】042-578-3295
3 スナック ロマン 【(1)】野菜イタメ定食 【(2)】羽村市羽東1-15-2山田ビル1F 【(3)】042-555-4951	9 ちんか 【(1)】浜ちどり 【(2)】羽村市小作台1-2-16 【(3)】042-554-0235	12 Deli&Cafe54 【(1)】54 CLASSIC POWERBOX 【(2)】羽村市栄町3-3-3 SAKURA MALL羽村2F 【(3)】050-1484-6697
5 紅屋飯店 【(1)】肉五目野菜炒め 【(2)】羽村市羽東1-6-11 【(3)】042-555-5555	10 ぎょうざの満洲 羽村駅前店 【(1)】野菜炒め 【(2)】羽村市五ノ神4-15-1 【(3)】042-570-1030	
6 香蘭飯店 【(1)】挽肉と茄子の辛し炒め 【(2)】羽村市五ノ神4-6-5 【(3)】042-555-0483		



あきる野市

3 ほっともつと秋川店 【(1)】肉野菜炒め弁当 【(2)】あきる野市秋川4-13-13 【(3)】042-532-4381	9 戸倉しやまテラスレストラン「食炊室」 【(1)】田舎カレープレート 【(2)】あきる野市戸倉325 【(3)】042-595-1234	13 Osteria C. オステリアチ 【(1)】旬菜のポワレ 【(2)】あきる野市戸倉843-1 【(3)】042-596-3595
6 山田ストア 【(1)】幕の内弁当 【(2)】あきる野市山田844 【(3)】042-595-0598	12 イタリア食堂 共正製作所 【(1)】バーニャカウダ 【(2)】あきる野市二宮2210-1 【(3)】042-518-7122	14 楊の泉 【(1)】バクテー(肉骨茶) 【(2)】あきる野市伊奈486-13 【(3)】042-588-4992
8 和風だいにんく天空 【(1)】新鮮野菜のおまかせ 「肉巻き串焼き」5種盛り 【(2)】あきる野市秋川2-3-4 【(3)】042-550-2040		



瑞穂町

2 家庭料理おだか 箱根ヶ崎店 【(1)】オムとん 【(2)】瑞穂町箱根ヶ崎2262 グランドール原島1階 【(3)】042-557-8541	4 Ron's cafe 【(1)】ハンバーグランチセット (サラダ・スープ・ピクルス) 【(2)】瑞穂町石畑1786-1 【(3)】042-556-5889	6 中華十八番 【(1)】野菜炒め 【(2)】瑞穂町武蔵野2-48-14 【(3)】042-551-5502
3 中華れすとらん楽診 【(1)】レバーと野菜の炒めランチ 【(2)】瑞穂町駒形富士山398-4 【(3)】042-556-8222	5 中華料理 ぼん天 【(1)】野菜タンメン 【(2)】瑞穂町大字石畑1590-8 【(3)】042-568-1091	

日の出町

2 松華 【(1)】野菜イタメライス 【(2)】日の出町大久野1572-6 【(3)】042-597-3301	6 洋食DONDON 【(1)】洋食弁当 【(2)】日の出町平井2-2 【(3)】0425-97-3232	8 酵素玄米 Organic cafe koto-koto 【(1)】酵素玄米デリプレート 【(2)】日の出町平井226-5 【(3)】042-588-5920
3 生涯青春の湯 つるつる温泉 【(1)】つるつる温泉オリジナル！ 酢豚定食 【(2)】日の出町大久野4718 【(3)】042-597-1126	7 日の出町自然休養村さかな園 【(1)】バーベキューの食材 【(2)】日の出町大久野3882 【(3)】042-597-4911	

檜原村

1 とちの実 【(1)】舞茸天井 【(2)】檜原村7146 【(3)】042-598-8355	2 観光旅館 三頭山荘 【(1)】小皿山菜料理 【(2)】檜原村2603 【(3)】042-598-6138
--	---

奥多摩町

2 釜めしなかい 【(1)】水たき(釜飯セットメニュー) 【(2)】奥多摩町大丹波175 【(3)】0428-85-1345	3 ごはんcaféやませみ 【(1)】オリジナルキーマカレー(ミニサラダ付) 【(2)】奥多摩町川野1740 【(3)】0428-86-2552
---	---

※店舗情報については、変更になる場合がありますので、事前に店舗にご確認ください。

