



お近くの「ヘルシーメニュー店」を見つけください

杉並区



管理  
栄養士  
監修

2025

# ヘルシーメニュー店

ガイドブック

【発行・問い合わせ先】

杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当

☎03-3391-1355

●ヘルシーメニュー店の方へ●掲載情報の変更等は上記問い合わせ先までご連絡ください。

※本冊子は2025年8月の情報を元に制作しています。

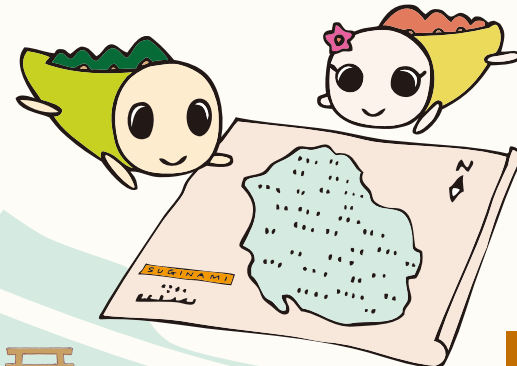
杉並区 健康づくり応援店

西武新宿線



←所沢 上井草 井荻 下井草 高田馬場→

「ヘルシーメニュー店」について  
詳しくはこちらからアクセス  
(TOKYO WALKING MAP)



JR中央線



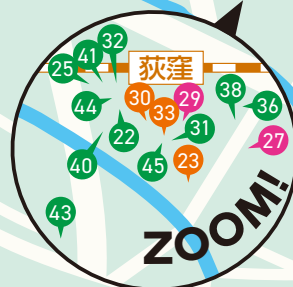
地下鉄丸ノ内線



京王井の頭線



←吉祥寺



# Suginami City Map

- 栄養バランス
- 減塩
- 元気御膳
- 野菜たっぷり

詳しくは各ページをご覧ください。



京王線





# ヘルシーメニュー店 って何?

杉並区では、健康に配慮した食事を提供するお店を「ヘルシーメニュー店」として登録しています。管理栄養士が監修した、からだを整えるおいしい一品が「ヘルシーメニュー」。種類は次の4種類です。2025年度の対象店舗は区内約100店。✓チェックしたい項目に合ったヘルシーメニューをご紹介します。

詳しくはこちらから



- ✓ 外ごはんで「**バランスの良い食事**」を食べたい
- ✓ 最近、**血糖値**や**コレステロール値**が気になる

- ✓ 心疾患などの**循環器疾患**があり、食事に気をつけている
- ✓ 日頃から**塩分**を**摂り過ぎ**ないようにしている

- ✓ 筋肉を落とさず、いつまでも**元気に**過ごしたい
- ✓ 日頃の食事だけでは**体重の減少**が気になる

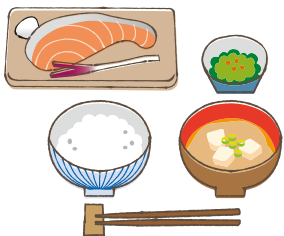
- ✓ 日々の食事で**野菜が不足気味**と感じている
- ✓ 手軽に**しっかり野菜**が食べたい

杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **栄養バランス**



ヘルシーメニュー【**栄養バランス**】は、主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜類など)の3つがバランスよく揃い、食事量もたんぱく質・脂質・炭水化物の栄養素バランスもバッチリです。あなたの生活習慣病を予防し、健康アップを応援します。



杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **減塩**



濃厚な味付けでなくても美味しく食べられるのが、ヘルシーメニュー【**減塩**】です。食塩相当量は2.3g未満と抑えられています。厚生労働省が策定している日本人の食事摂取基準(2025年版)では、日本人の1日の食塩摂取量の目標量は成人男性7.5g未満、女性6.5g未満。上手に利用して外ごはんを楽しんでください。



杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **元気御膳**



ヘルシーメニュー【**元気御膳**】は1食でたんぱく質がしっかりと摂れ、8種類以上の食品を使ったメニュー。栄養バランスにも気を配り、食塩相当量3.5g以下、野菜は緑黄色野菜を含む120g以上です。しっかり食べて**フレイル**\*を予防しましょう。

\*加齢により体重減少や筋力低下、気力低下などが起こること



杉並区 健康づくり応援店

ヘルシーメニュー **野菜たっぷり**



厚生労働省では生活習慣病の予防に効果があるとして、成人1日に野菜摂取量350gを推奨しています。ヘルシーメニュー【**野菜たっぷり**】で野菜を140g以上摂れます(緑黄色野菜を少なくとも1種類以上含む)。日々の健康づくりに役立ててください。

\*野菜の分類は日本食品標準成分表によるため、芋・海藻・きのこは含まれません。



# ヘルシーメニュー店 登録店 INDEX

区内の最寄駅別にご紹介しています。  
お店の番号はP1-2のマップと連動しています。  
お出かけ先や、お近くのお店を  
ぜひチェックしてみてください。

## JR中央線

- 高円寺駅 ..... P5
- 阿佐ヶ谷駅 ..... P7
- 荻窪駅 ..... P9
- 西荻窪駅 ..... P13

## 東京メトロ 丸の内線

- 東高円寺駅 ..... P17
- 新高円寺駅 ..... P17
- 南阿佐ヶ谷駅 ..... P18
- 方南町駅 ..... P19

## 京王井の頭線

- 永福町駅 ..... P21
- 西永福町駅 ..... P22
- 浜田山駅 ..... P22
- 高井戸駅 ..... P23
- 富士見ヶ丘駅 ..... P24
- 久我山駅 ..... P24
- 上北沢駅 ..... P24

## 西武新宿線

- 下井草駅 ..... P25
- 井荻駅 ..... P26

ヘルシーコラム  
なみすけとナミーのQ&Aコーナー



- 塩分編 ..... P16
- バランス編 ..... P18
- 野菜編 ..... P20



## 3 Chill Baru Loading Zone (ローディングゾーン) 03-6781-0468

**スパイシータコライス**

- エネルギー 442kcal
- たんぱく質 14.2g
- 脂質 12.6g
- 炭水化物 72.6g
- 食塩相当量 1.7g
- 野菜量 107g

☎ 12:00~23:00 (L.O.22:00)  
☎ 不定休  
〒166-0003 高円寺南3-23-19 康方店舗1階

## 6 九州みくに 03-5356-7170

**ちゃんぽんめん**

- 野菜量 165g

☎ 11:30~24:00  
☎ なし  
〒166-0002 高円寺北3-2-17

## 1 ハティフナット 高円寺のおうち 03-6762-8122

**トマトとアボカドのタコライス**

- エネルギー 443kcal
- たんぱく質 18.0g
- 脂質 7.9g
- 炭水化物 77.6g
- 食塩相当量 1.9g
- 野菜量 309g

☎ 火~土 12:00~23:00 ☎ 月曜  
☎ 日曜 12:00~22:00  
〒166-0002 高円寺北2-18-10

## 4 やしろ食堂 高円寺店 03-3330-4632

**豚汁定食**

- 野菜量 145g

☎ 10:30~21:00  
☎ 不定休  
〒166-0002 高円寺北3-17-3

## 7 アンディアーモ アツラ ウシータ 03-6336-4451

**ツナとキノコと葉野菜のパスタ**

- 野菜量 145g

☎ 月~土 11:00~22:30 ☎ 不定休  
☎ 日曜 10:00~17:00  
〒166-0002 高円寺北3-22-5 2階

## 2 蝦夷雷鳥 EZORAICHO 03-6762-8122

**エゾスペシャルランチ**

- 野菜量 170g

☎ 11:00~23:00  
☎ 月曜  
〒166-0002 高円寺北3-24-8

## 5 ドッグベリー 03-3337-1651

**ビーガンミートオーバーライス**

- 野菜量 145g

☎ 11:30~深夜2:00  
☎ なし  
〒166-0002 高円寺北3-24-6 フォーラム高円寺2階

## 8 TEX MEX DINER バーボンハウス 03-6750-8233

**低温調理のローストポークのタコライス**

- 野菜量 150g

☎ 11:00~15:00 / 16:00~22:00  
☎ 月曜 (変更の可能性あり)  
〒166-0002 高円寺北3-23-13 2階

JR中央線

丸の内線

京王線・井の頭線

西武新宿線

※都合により、内容が変更になることがあります。営業時間などの詳細は各店舗にお問い合わせください。



野菜たっぷり  
**9** ラ・モリユ  
☎03-3336-4372

サラダたっぷりヘルシーステーキセット

●野菜量 165g



☎ 11:30~15:00 / 17:30~22:00  
☎ 月曜

野菜たっぷり  
**14** 我楽酒家 丸長  
☎03-3338-6464

野菜つけ麺

●野菜量 175g



☎ 17:00~23:00  
☎ 火曜  
〒166-0001 阿佐谷北2-1-1

野菜たっぷり  
**15** Sandwich Store Laugh(ラフ)  
☎03-5356-9133

BLTサンド+グリーンサラダセット

●野菜量 190g



☎ 11:00~21:00  
☎ 水曜  
〒166-0001 阿佐谷北2-37-13 PETITMAISON 1階

野菜たっぷり  
**10** 手しおごはん玄 阿佐ヶ谷店  
☎03-5364-9298

手しおごはん定食

●野菜量 240g



☎ 月~金 11:00~15:30 / 17:00~23:00 ☎ なし  
土日祝 11:00~23:00  
〒166-0001 阿佐谷北1-26-6

野菜たっぷり  
**11** カレーの店 KYU- (キュー)  
☎03-6795-8070

15種類の野菜のごろごろカレー

●野菜量 280g



☎ 木・日 11:30~14:30 (ランチのみ) ☎ 月・火  
水・金・土 11:30~14:30 / 17:00~19:30  
〒166-0001 阿佐谷北1-9-2 ニュー阿佐谷マンション105

野菜たっぷり  
**16** 日高屋 ビーンズ阿佐ヶ谷てくて店  
☎03-5913-8411

野菜たっぷりタンメン

●野菜量 350g



☎ 11:00~22:00  
☎ なし  
〒166-0004 阿佐谷南3-58-1 阿佐ヶ谷ショッピングセンターてくて

栄養バランス  
**17** 百瀬食堂  
☎03-5356-8394

焼き野菜と豆腐ステーキ

- エネルギー 610kcal
- たんぱく質 20g
- 脂質 15g
- 炭水化物 96g
- 食塩相当量 4g
- 野菜量 235g



☎ 11:00~15:00 / 18:00~22:00  
☎ 火曜日+不定休  
〒166-0001 阿佐谷北1-13-9 2階

野菜たっぷり  
**12** JameJam (ジャメジャム)  
☎03-3311-3223

オリエンタルコース

●野菜量 205g



☎ ランチ(火~土)11:30~14:30(L.O.14:00) ☎ 日曜  
ディナー(月~土)17:00~23:30(L.O.22:30) (日月連休の場合月曜)  
〒166-0004 阿佐谷南2-20-7

野菜たっぷり  
**13** カレーとチャイの店 紅屋  
☎090-6654-6590

チキン野菜カレー

●野菜量 180g



☎ 11:00~20:00  
☎ なし  
〒166-8570 阿佐谷南2-40-1

野菜たっぷり  
**18** 日昇園  
☎03-5373-0628

肉野菜炒め(ライス、小鉢、漬物、杏仁豆腐付き)

●野菜量 150g



☎ 11:00~24:00  
☎ 年中無休  
〒166-0001 阿佐谷北2-13-2 阿佐谷北口駅前ビル2階

ぼくの好きなものは、  
おいしい空気とりんご!





野菜たっぷり

**19** 光陽楼  
☎03-3392-2929

タンメン



●野菜量 360g

☎ 11:30~15:00 / 17:30~22:00  
 休 不定休 (店頭カレンダーあり)  
 〒167-0032 天沼3-12-7

野菜たっぷり

**24** 天沼長寿庵  
☎03-3391-6004

野菜ラーメン



●野菜量 360g

☎ 11:00~14:00(月~15:00) / 17:00~20:30  
 休 月曜(夜)・木曜  
 〒167-0032 天沼3-27-7

野菜たっぷり

**25** 中華徳大  
☎03-3393-2082

タップリ野菜そば



●野菜量 290g

☎ 平日 11:30~13:30 / 17:30~20:00 休 日・祝  
 土曜 17:00~20:00  
 〒167-0051 荻窪5-13-6 1階

野菜たっぷり

**20** やしろ食堂  
☎03-3391-5350

おろしとんかつ定食



●野菜量 190g

☎ 11:00~22:00  
 休 不定休  
 〒167-0032 天沼3-27-8

野菜たっぷり

**21** ライスハウス里  
☎03-3395-9149

ねぎとろ丼



●野菜量 210g

☎ 11:30~15:00 / 18:00~22:00  
 休 なし  
 〒167-0031 本天沼2-9-3

栄養バランス

**26** 健康食卓わしや 荻窪店  
☎03-3392-1355

ヘルシー弁当 提供:平日ランチ時のみ



●エネルギー 576kcal  
 ●たんぱく質 23.4g  
 ●脂質 16.2g  
 ●炭水化物 79.5g  
 ●食塩相当量 3.2g  
 ●野菜量 110g

☎ 10:00~21:00  
 休 タウンセブンに準ずる  
 〒167-0043 上荻1-9-1 地下1階

栄養バランス

**27** CAFFÉ STRADA  
☎03-3392-5441

チリビーンズのタコライス目玉焼のせ(サラダ付)  
 提供:ディナーのみ



●エネルギー 662kcal  
 ●たんぱく質 24.3g  
 ●脂質 22.9g  
 ●炭水化物 95.6g  
 ●食塩相当量 1.6g  
 ●野菜量 75g

☎ 11:30~22:00(木曜 11:30~17:00) 休 月曜・第3木曜  
 土曜 12:00~深夜1:00 日祝 12:00~23:00  
 〒167-0051 荻窪4-21-19 荻窪スカイハイツ101

野菜たっぷり

**22** 歐風カレー&シチュー専門店トマト  
☎03-3393-3262

和牛ビーフジャワカレー(辛口)+季節の野菜入り



●野菜量 約270g

☎ 11:30~売切れ次第終了 / 18:30~売切れ次第終了  
 休 水曜・木曜・予定休有  
 〒167-0051 荻窪5-20-7 吉田ビル1階

元気御膳

**23** 日本料理 源氏  
☎03-3392-5287

刺身定食



●エネルギー 533kcal  
 ●たんぱく質 26.5g  
 ●脂質 8.8g  
 ●炭水化物 83.3g  
 ●食塩相当量 3.3g  
 ●野菜量 120g

☎ 11:30~14:00 / 17:00~23:00  
 休 なし(ランチは土曜・日曜・祝日休)  
 〒167-0051 荻窪5-23-8

野菜たっぷり

**28** おにぎりのさんかく山  
☎03-5335-7768

鶏ももみぞれ唐揚げ定食



●野菜量 約145g

☎ 平日 10:00~20:00 休 日曜・祝日  
 土曜 11:00~16:00  
 〒167-0032 天沼3-10-17 矢野荘101  
 ※椅子が高く危ないため、未就学児の入店を控えていただいております。

栄養バランス

**29** 荻窪キムチ  
☎03-3398-2258

ビビンバ丼



●エネルギー 443kcal  
 ●たんぱく質 14.4g  
 ●脂質 12g  
 ●炭水化物 68g  
 ●食塩相当量 3.3g  
 ●野菜量 200g

☎ 10:00~21:30  
 休 日曜  
 〒167-0051 荻窪5-23-11

**30** 元気御膳  
イタリア料理 ラ・ガッリーナ  
☎03-3392-9855

大山鶏胸肉と彩り有機野菜 温泉卵のサラダ

- エネルギー 503kcal
- たんぱく質 33.7g
- 脂質 20.4g
- 炭水化物 42.7g
- 食塩相当量 1.5g
- 野菜量 121g



☎ 11:30~14:00 / 17:30~21:30 ※昼は要予約 夜は前菜のサラダ  
休 月曜  
〒167-0051 荻窪5-24-7 荻窪ビル1階

**31** 中華マツマル  
☎03-3392-7726

タンメン

- 野菜量 200g



☎ 平日 11:30~15:00 / 17:00~23:30 休 不定休  
土日 11:30~23:30  
〒167-0051 荻窪5-22-11

**36** 三ちゃん  
☎03-3398-6582

タンメン

- 野菜量 210g



☎ 12:00~20:00  
休 不定休  
〒167-0051 荻窪5-29-20

**37** アミーカ  
☎03-3220-7223

ヘルシー定食・ヘルシー弁当(日替わり)

- 野菜量 140g以上



☎ 11:30~15:00  
休 土曜・日曜・祝日  
〒167-0043 上荻1-5-8 フカザワビル

**32** すばいす  
☎03-5397-3813

キーマ風ドライカレー

- 野菜量 270g



☎ 11:30~14:30 / 17:30~20:30  
休 月曜+不定休  
〒167-0051 荻窪5-16-20 荻窪ダイヤモンドマンション1階

**33** りぼう  
☎03-5335-7155

きのこ、青菜と卵炒め定食

- エネルギー 574kcal
- たんぱく質 22.2g
- 脂質 17.6g
- 炭水化物 79.4g
- 食塩相当量 2.9g
- 野菜量 124g



☎ 11:30~15:00 (L.O.14:45) / 17:00~24:00  
休 なし(元旦のみ)  
〒167-0051 荻窪5-24-9 タケサキビル1階

**38** 日高屋 荻窪南口店  
☎03-3392-5095

野菜たっぷりタンメン

- 野菜量 350g



☎ 10:00~深夜2:00 (L.O.深夜1:30)  
休 なし  
〒167-0051 荻窪5-30-7 荻窪エースビル1階

**39** 日高屋 荻窪北口店  
☎03-3392-8590

野菜たっぷりタンメン

- 野菜量 350g



☎ 10:00~深夜3:30 (L.O.深夜3:00) 金曜・土曜 24時間営業  
休 なし  
〒167-0043 上荻1-8-8 興和ビル

**34** 蛇の目寿司  
☎03-3390-5780

ランチ限定! にぎり寿司

- 野菜量 140g



☎ 12:00~20:00  
休 火曜  
〒167-0043 上荻2-37-5

**35** Cafe Style (カフェ スタイル)  
☎03-3392-5557

キューバプレートA 提供:火・水・木の  
11:00~14:00のみ

- 野菜量 140g以上



☎ 平日・土曜 11:00~17:00 休 月曜・金曜・平日の祝日  
日曜 12:00~18:00  
〒167-0032 本天沼3-9-12

**40** 沖縄料理 魚人 (うおんちゅ)  
☎03-6383-5317

漬けマグロの塩だれチャンプルー定食

- 野菜量 250g



☎ 11:30~13:30 / 18:00~23:00  
休 火曜  
〒167-0051 荻窪5-14-4 荻窪武蔵野マンション102

**41** テンポラネオ食堂

日替わり定食

- 野菜量 140g以上



☎ 11:30ごろ~14:00 / 17:00~19:30  
休 水曜  
〒167-0051 荻窪5-18-9 杜ビル1階

野菜たっぷり **42** 韓美膳DELI (はんびじェデリ) 03-3392-8910

韓美膳 彩り膳



●野菜量 145g

営 10:30~20:30  
休 なし  
〒167-0043 上荻1-7-1 ルミネ荻窪B1階

野菜たっぷり **43** 東京 Qeema (キーマ) 03-4400-8310

最上川ポークのキーマカレープレート



●野菜量 190g

営 平日 11:30~15:00(L.O.14:30)/18:00~22:30(L.O.22:00)  
土曜 12:00~15:00(L.O.14:30)/18:00~22:30(L.O.22:00) 休 日曜・祝日 (平日は不定休)  
〒167-0052 南荻窪1-22-12 野村ビル1階

野菜たっぷり **47** ポモドーロ 03-3395-7328

Bランチ(ペスカトールを選んだ場合)



●野菜量 190~230g

営 月~土 12:00~16:00/18:00~24:00 休 火曜  
日 祝 12:00~16:00/18:00~22:00  
〒167-0042 西荻北4-1-13

栄養バランス **48** 健康食卓わしや 西荻窪店 03-3394-7899

ヘルシーランチ



- エネルギー 576kcal
- たんぱく質 23.4g
- 脂質 16.2g
- 炭水化物 79.5g
- 食塩相当量 3.2g
- 野菜量 110g

営 平日 10:00~19:00 休 日曜  
土祝 10:00~16:00  
〒167-0053 西荻南3-24-1

野菜たっぷり **44** ファストパスタプレッシュ 03-6276-9176

トマトソース&サラダセット



●野菜量 175g

営 11:30~16:00/18:00~21:00  
休 火曜  
〒167-0051 荻窪5-16-1 プリランテ1階

野菜たっぷり **45** トラットリア エルモチェーロ 03-6276-9560

月替わりランチセット(マルゲリータ)



●野菜量 170g

営 11:00~15:00(L.O.14:30)/17:00~22:00(L.O.21:00)  
休 不定休(年末年始)  
〒167-0051 荻窪5-22-9 藤ビル1階

野菜たっぷり **49** ランチハウス 03-3334-3126

ポークジンジャー 提供:夜営業時のみ



●野菜量 240g

営 11:00~21:00  
休 日曜  
〒167-0053 西荻南1-18-11

野菜たっぷり **50** 安田屋 03-3333-5505

冷し野菜天おろし(かき揚げ付き)



●野菜量 150g

営 11:00~15:00/17:00~20:30  
休 水曜  
〒167-0054 松庵2-6-18

野菜たっぷり **46** そば処 田中屋 03-3390-2439

肉野菜あんかけそば



●野菜量 220g

営 11:00~14:30/17:00~20:00  
休 水曜  
〒167-0042 西荻北4-30-2

野菜たっぷり **51** お食事処 魚又 03-3399-1416

日替わり定食



●野菜量 190~320g

営 11:30~14:00/18:00~22:30  
休 日曜・祝日  
〒167-0042 西荻北5-22-9

野菜たっぷり **52** ラーメン丸幸 03-3396-5310

にらそば



●野菜量 370g

営 11:00~22:00  
休 金曜  
〒167-0042 西荻北3-4-1 日向ビル102



53 野菜たっぷり 熊本ラーメン ひごもんず

☎03-3390-2439

野菜ラーメン



●野菜量 170g

☎ 11:00~深夜2:00 (L.O.深夜1:30)  
休 なし  
〒167-0042 西荻北3-19-13

54 アトリエ カノン

☎03-5938-1870

野菜とひき肉のスパイシーカレーサラダセット



●野菜量 240g

☎ 11:30~19:00  
休 木曜  
〒167-0042 西荻北4-15-13

59 豆

☎03-5941-6626

おぼんざい定食



●野菜量 140g以上

☎ 11:30~14:00 / 17:00~22:00  
休 木曜  
〒167-0053 西荻南3-8-19

60 粒

☎03-5344-9992

おにぎりとお惣菜セット



- エネルギー 750kcal
- たんぱく質 36.9g
- 脂質 20.7g
- 炭水化物 105.3g
- 食塩相当量 4.6g
- 野菜量 89g

☎ 平日 7:00~19:00 休 不定休  
土・日・祝 10:00~17:00  
〒167-0053 西荻南3-7-3

55 日高屋 西荻窪南口店

☎03-3335-2186

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~深夜3:00 (L.O.深夜2:30)  
休 なし  
〒167-0053 西荻南3-9-11 パ・ビル・ボン1階

56 串焼き田舎味噌 もやし

☎03-3331-3684

山賊焼き弁当



- エネルギー 569kcal
- 食塩相当量 2.1g
- 野菜量 77g

☎ 17:00~23:00  
休 年始のみ  
〒167-0054 松庵3-39-10 當間ビル1階

61 さいのね庵

☎03-9685-8587

農民定食



●野菜量 190g

☎ 水曜・木曜 11:30~16:00 休 月曜・火曜  
金・土・日 11:30~20:00  
〒167-0042 西荻北3-31-13 勝三ビル101

62 raccoon (ラクーン)

ポークカレー



●野菜量 145g

☎ 月曜 11:30~15:00 休 火曜・水曜・木曜  
金・土・日 11:30~20:00  
〒167-0053 西荻南3-4-1

57 じゃじゃ馬

☎03-5948-8739

10万馬カアトム (馬バラ内野菜こがし醤油ニンニク炒め)



- エネルギー 817kcal
- たんぱく質 25.4g
- 脂質 41.2g
- 炭水化物 92.2g
- 食塩相当量 3.3g
- 野菜量 136g

☎ 12:00~深夜0:00  
休 不定休  
〒167-0053 西荻南3-9-5

58 西荻もがめ食堂

☎03-5346-0360

鶏と野菜の香味黒酢和え定食



●野菜量 150g

☎ 11:30~14:00 / 17:30~20:00  
休 なし  
〒167-0053 西荻南3-7-7

なみすけとナミーのQ&Aコーナー

Q&A 塩分編

ナミー 博士なみすけ

ナミー

Q 暑い時は、「塩」をたくさんとったほうがいいの？

A 一般的に、日本人は「塩分」をとりすぎている人が多いから、3食しっかり食べていれば、増やさなくて大丈夫だよ！\*

※ただし、スポーツなどで大量の汗をかいた場合は、脱水症状を防ぐために、経口補水液などで水分と塩分を同時に摂るようにしましょう。

減塩についても知りたい方には杉並区のすぎなみ健康サイト <https://www.city.suginami.tokyo.jp/kenko/>

丸ノ内線  
**東高円寺駅**  
周辺



野菜たっぷり  
**63 中華料理 華龍**  
☎03-5929-9059  
ニラレバー炒め定食  
提供：ランチ時のみ



●野菜量 170g

☎ 11:00~15:00 / 17:00~23:00  
休 なし(年末年始は休みの場合あり)  
〒166-0003 高円寺南1-6-11-101

丸ノ内線  
**南阿佐ヶ谷駅**  
周辺



栄養バランス  
**67 豊年屋**  
☎03-3311-0722  
田舎蕎麦膳



●エネルギー 683kcal  
●たんぱく質 33.3g  
●脂質 19.7g  
●炭水化物 90.2g  
●食塩相当量 4.0g  
●野菜量 77g

☎ 11:30~15:00 / 17:00~21:00 (L.O.)  
休 火曜  
〒166-0015 成田東4-37-10

丸ノ内線  
**新高円寺駅**  
周辺



野菜たっぷり  
**64 沖縄そば屋 うーまー**  
☎03-6874-5539  
タコライス



●野菜量 180g

☎ 火~土 11:30~15:00 / 18:00~21:00 休 月曜  
日 曜 11:30~15:00  
〒166-0011 梅里1-13-11 メトロ新高円寺マンション101

野菜たっぷり  
**68 炭火烧酒場 蔵**  
☎03-3311-0867  
彩り弁当



●野菜量 220g

☎ 12:00~14:30 / 17:30~23:00  
休 土曜・日曜  
〒166-0004 阿佐谷南1-14-12

野菜たっぷり  
**69 Heartstrings** (ハートstrings)  
☎03-5934-7860  
自家製野菜たっぷり 素干しエビのコロッケセット(要予約)  
提供：ランチ時のみ



●野菜量 230g

☎ 10:00~17:00 (ランチ 11:30~14:00)  
休 土曜・日曜・月曜 / (要予約)  
〒166-0015 成田東5-24-1

野菜たっぷり  
**65 日高屋 新高円寺店**  
☎03-3313-0610  
野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 10:00~深夜3:30 (L.O深夜3:00) 金曜・土曜 24時間営業  
休 なし  
〒166-0011 梅里2-1-16 オオミウエスト

野菜たっぷり  
**66 じげもん とん 新高円寺店**  
☎03-6755-9066  
白ちゃんぽん



●野菜量 300g

☎ 11:00~21:30  
休 不定休  
〒166-0003 高円寺南2-16-2

Q&A 楽しみすけとナミーのQ&Aコーナー  
バランス編

ナミー 博士なみすけ

Q バランスの良い食事ってどんなもの?

A 主菜、副菜、主食が揃っていて、だいたい割合が1:2:3になるような食事だよ!

1 たんぱく質のおかず  
2 きのこと海藻野菜類  
3 ご飯などの主食

ナミー 博士なみすけ

野菜たっぷり

**70** 阿波や壱兆 バイパス店

☎03-5335-7695

鶏肉と葉野菜のそうめん ほうれん草のおひたしセット  
提供：仕入れ状況による。  
夜営業時のみ。



●野菜量 145g

☎ 日により異なるため店舗にお問い合わせください。  
休 木曜  
〒166-0004 阿佐谷南3-2-3 ローレルビル1階

野菜たっぷり

**71** 和酒と小料理 崙なり~kinari~

おかみの夜定食

※副菜は日替わりです



●野菜量 210g

☎ 18:00~24:00 (L.O. 23:00)  
休 不定休  
〒166-0004 阿佐谷南1-15-6 第2熊倉ビル1階

野菜たっぷり

**74** 食べごろ野菜キッチン making(マキング)

☎03-6383-2113

よくばりプレート



●野菜量 195g

☎ 金土日祝 12:00~15:00 / 17:00~23:00 休 火曜、第1・3月曜  
月 水 木 17:00~23:00  
〒168-0062 方南2-23-6 林ビル1階

野菜たっぷり

**75** Cafe さいふおん2

☎03-6316-7790

サラダセット



●野菜量 295g

☎ 10:00~19:30  
休 月曜  
〒166-0013 堀ノ内1-8-38 シャトーフェニックスたかやま1階

野菜たっぷり

**72** 沖縄そば 青

☎03-6454-6299

野菜そば



●野菜量 140g

☎ 日により異なるため店舗にお問い合わせください。  
休 木曜  
〒166-0004 阿佐谷南1-33-5



野菜たっぷり

**76** はだか電球

☎03-5913-9141

特製ちゃんぽん



●野菜量 185g

☎ 平日 11:30~15:00 / 17:00~24:00 休 日曜  
土 祝 16:00~24:00  
〒168-0062 方南2-12-26 コリンズ38ビル2階  
※ランチ時はセットになります。

野菜たっぷり

**77** 日高屋 方南町駅前店

☎03-3316-3525

野菜たっぷりタンメン



●野菜量 350g

☎ 平日 10:30~深夜2:00 休 なし  
日 曜 10:30~23:00  
〒168-0062 杉並区方南2-21-4

丸ノ内線  
**方南町駅**  
周辺

野菜たっぷり

**73** 喫茶 越後屋

☎080-8192-1508

越後屋カレーセット



●野菜量 225g

☎ 水 曜 10:00~15:00 休 月・火・木 (祝日の場合は営業)  
金・土・日・祝 10:00~18:30  
〒166-0013 堀ノ内2-31-8

なみすけとナミーのQ&Aコーナー

**Q&A** 野菜編

ナミー 博士なみすけ

**Q** 野菜はどれくらい食べるといいの?

**A** 1日に350g以上の野菜を食べると良いよ!(生野菜)  
野菜の料理を5皿くらい食べると、そのくらいになるよ。

野菜を350g以上食べると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を確保できます。

ナミー

井の頭線  
**永福町駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**78 萬福飯店**  
☎03-3322-6804  
鶏とチンゲン菜のおそば

●野菜量 170g

☎ 12:00~15:30 / 17:30~21:30 (日祝~20:30)  
☎ 水曜・不定休  
〒168-0064 永福2-52-12

井の頭線  
**西永福町駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**83 鶏の焼肉 珠杏 (じゅあん)**  
☎03-3318-9054  
鶏とナムルの丼 提供: ランチ時のみ

●野菜量 160g

☎ 水~土 11:30~14:30 / 17:30~22:00 (L.O.21:30) ☎ 月曜・火曜  
日 曜 18:00~22:00 (L.O.21:30)  
〒168-0064 永福4-19-12 新鳳ビル101

野菜たっぷり  
**79 千客万来 白馬**  
☎03-3325-0659  
レバニラ炒め ライスセット

●野菜量 230g

☎ 11:30~15:00 (L.O.14:30) / 19:00~夜中  
☎ 不定休 (店頭カレンダーあり)  
〒168-0064 永福2-60-22

野菜たっぷり  
**80 味大将**  
☎03-3328-8747  
五目うまに焼きそば

●野菜量 140g

☎ 平 日 11:00~15:00 / 17:00~22:00 ☎ 木曜  
土日祝 11:00~22:00  
〒168-0063 和泉3-13-9

井の頭線  
**浜田山駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**84 大橋家**  
☎03-3302-1434  
特製おろしそば

●野菜量 160g

☎ 11:30~15:00  
☎ 水曜  
〒168-0065 浜田山1-22-7

栄養バランス  
**81 錠鮓 (じょうずし)**  
☎03-3325-4130  
錠鮓まんぞくセット

●エネルギー 572kcal  
●たんぱく質 27.1g  
●脂質 18.6g  
●炭水化物 70.4g  
●食塩相当量 3.6g  
●野菜量 85g

☎ 11:00~15:00 / 17:00~20:00  
☎ 木曜  
〒168-0063 和泉3-13-23

野菜たっぷり  
**82 釣堀 武蔵野園**  
☎03-3312-2723  
野菜炒め定食

●野菜量 350g

☎ 平 日 8:00~17:00 ☎ 火曜  
土日祝 8:00~18:00  
〒168-0061 大宮2-22-3

野菜たっぷり  
**85 麺や 与一**  
☎03-5378-8448  
辛香ねぎラーメン

●野菜量 360g

☎ 水木土日 11:30~15:00 / 18:00~20:30 ☎ 月曜・火曜  
金 曜 18:00~22:00  
〒168-0065 浜田山3-35-1-1503



井の頭線  
**高井戸駅**  
周辺

栄養バランス  
**86 とんかつ三錦** (さんきん)  
☎03-3333-1525

二点盛合せ定食

- エネルギー 741kcal
- たんぱく質 32.3g
- 脂質 23.9g
- 炭水化物 94.6g
- 食塩相当量 3.4g
- 野菜量 120g

☎ 11:30~14:00 / 17:30~21:30  
 休 土曜・日曜・祝日  
 〒168-0072 高井戸東2-29-15

井の頭線  
**富士見ヶ丘駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**90 つけ麺らーめん おおくぼ**  
☎03-5370-3211

野菜炒め定食

- 野菜量 330g

☎ 11:30~21:00  
 休 不定休  
 〒168-0071 高井戸西2-10-9 藤ハイム1階

元気御膳  
**87 炭火焼と羽釜ごはんあいたか**  
☎03-3333-4414

ゴーヤチャンプル定食

- エネルギー 688kcal
- たんぱく質 30.1g
- 脂質 28.6g
- 炭水化物 81.3g
- 食塩相当量 3.4g
- 野菜量 204g

☎ 火・木 16:00~22:30 (L.O.22:00) 休 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜)  
 金・土 11:30~14:00 (L.O.13:45) / 16:00~22:30 (L.O.22:00)  
 日・祝 11:30~14:00 (L.O.13:45) / 16:00~22:00 (L.O.21:30)  
 〒168-0072 高井戸東3-8-13 第三NAFビル1階

野菜たっぷり  
**88 中華レストラン 包茶** (ぱおちゃ)  
☎03-3331-2130

トマトラーメン

- 野菜量 230g

☎ 日により異なるため店舗にお問い合わせください。  
 休 年末年始  
 〒168-0071 高井戸西2-1-26 京王リトナード2階

井の頭線  
**久我山駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**91 日高屋 久我山駅前店**  
☎03-3331-7505

野菜たっぷりタンメン

- 野菜量 350g

☎ 11:00~深夜2:00 (L.O.深夜1:30)  
 休 なし  
 〒168-0082 久我山4-1-9

野菜たっぷり  
**89 食庵 とんとん**  
☎03-3331-8434

野菜炒め定食

- 野菜量 420g

☎ 16:00~21:00  
 休 土曜・日曜・祝日  
 〒168-0072 高井戸東3-28-1

食事のリズムは生活リズムにもつながるんだって。

ナミー

井の頭線  
**上北沢駅**  
周辺

野菜たっぷり  
**92 焼肉 梨香苑** (りかえん)  
☎03-3304-8989

納豆ビビンバ

- 野菜量 150g

☎ 18:00~24:30  
 休 火曜・第3月曜  
 〒168-0073 下高井戸5-2-4

西武新宿線  
下井草駅  
周辺

野菜たっぷり  
**93** 宝盛庵 (ほうせいあん)  
☎03-3396-7277  
野菜あんかけそば/うどん

●野菜量 160g

☎ 11:00~15:00 / 17:30~20:30  
休 火曜  
〒167-0022 下井草3-3-19

西武新宿線  
井荻駅  
周辺

野菜たっぷり  
**98** そば処寿々木屋 (すずきや)  
☎03-3394-0141  
そば定食

●野菜量 140g

☎ 11:30~14:45 / 17:00~19:45  
休 水曜  
〒167-0022 下井草5-11-14

野菜たっぷり  
**94** やすらぎ  
☎03-3394-6620  
スンドゥブチゲ

●野菜量 200g

☎ 11:30~14:30 / 17:00~22:00  
休 月曜  
〒167-0022 下井草2-40-8 下井草ビル1階

野菜たっぷり  
**95** 焼肉サラン  
☎03-3394-4411  
Aランチ (カルビ焼定食)

●野菜量 160g

☎ 11:30~23:00  
休 火曜  
〒167-0022 下井草2-44-2 ワコー第6マンション1階

野菜たっぷり  
**99** 井荻飯店  
☎03-3396-3934  
広東麺

●野菜量 190g

☎ 11:00~14:30 / 17:00~20:00  
休 木曜  
〒167-0022 下井草5-11-20 河野ビル1階

ぜひ出かけてみてください♪

野菜たっぷり  
**96** 日高屋 下井草駅前店  
☎03-3394-8110  
野菜たっぷりタンメン

●野菜量 350g

☎ 11:00~深夜2:30 (L.O. 深夜2:00)  
休 なし  
〒167-0022 下井草2-40-12

野菜たっぷり  
**97** Risha Dinning (リーシャダイニング)  
☎03-6677-8583  
ベトナムのチキンフォーセット

●野菜量 270g

☎ 11:00~24:00  
休 火曜  
〒167-0022 下井草3-41-9 下井草TSビル1階

登録無料  
あなたのお店も登録しませんか?

杉並区  
ヘルシーメニュー店募集!

問い合わせ先 杉並保健所健康推進課 栄養指導担当 ☎03(3391)1355