

やさ・しー・い 食の応援店

銚子市版

R6.4.1現在

このステッカーが目印です!



やさ・しー・い食の応援店とは?

※ やさ・しー・い(野菜たっぷり、塩はマイナス1g)食べ方ができる
以下のような取り組みを ひとつ以上 行っているお店です。

- ①健康情報等を提供しているお店
- ②1食当たり野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
- ③野菜(含カット野菜)または野菜の惣菜を販売しているお店
- ④地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
- ⑤野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
- ⑥1食当たりの食塩相当量が3g以下のメニューを提供しているお店
- ⑦食塩を控える取り組みがあるお店

「海匠地域・職域連携推進協議会」が募集、認定しています。

方宝たつみ

和食

銚子市宮原町473
☎0479-33-3198
定休日:(月)、第3(火)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可

SPF豚リブコース網焼き定食

銚子プラザホテル

和食
中華

銚子市西芝町11-2
☎0479-22-0070
定休日:レストランは(木)定休



・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可

海鮮つゆそばと棒棒鶏

あかつきの宿大徳

和食

銚子市海鹿島町5250
☎0479-22-0209
定休日:不定休



・地元産野菜料理を提供
・トッピング等別添え提供可

揚げたてイワシのフライが好評です。地元野菜添えです。 鱈フライ灯台キャベツ添え

カフェ&ギャラリー ゆうせい丸

洋食

銚子市外川町4-11162
☎0479-21-3888
定休日:(木)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

地元野菜たっぷりのプレートランチおすすめ! 日替わりプレートランチ

桔梗屋

そば

銚子市双葉町2-11
☎0479-22-4040
定休日:元日



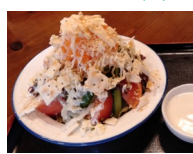
・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・野菜の増量可
・薄味での提供可

野菜そば

御食事処大忠家

和食 洋食
中華

銚子市陣屋町6-1
☎0479-22-3091
定休日:(月)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

シーザーサラダ

御食事処 つくし

和食

銚子市長塚町2-342
☎0479-22-3455
定休日:(水)



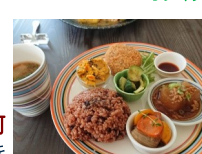
・野菜摂取目標量の掲示有
・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可
銚子名物だて巻 おススメです!

とりの唐揚げ定食

Green café つきおと 月音

マクロ
ビオティック

銚子市前宿町698
☎0479-22-2410
定休日:(月)~(土)、(日)のみ営業



・地元産野菜料理を提供
・野菜増量可能・薄味で提供可
味付けもシンプルでオーガニック食材をふんだんに使用しているヘルシーなランチメニューです。

カフェランチ

和ごころレストラン うさぎ

和食

銚子市余山町393-2
☎0479-25-6319
定休日:(木)、第1(水)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可

ごちそう定食

カフェ・レストラン 風のアトリエ

洋食

銚子市天王台718
☎0479-22-2155
定休日:(月)祝日の場合は翌日休



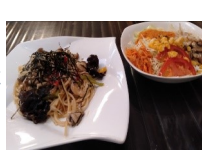
・地元産野菜料理を提供

ランチメニュー

イタリア食堂 バッシーノ

洋食

銚子市豊里台1-1044-369
☎0479-33-0884
定休日:(月)祝日の場合は翌日休



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可

本日のパスタとランチサラダ

しょう亭

和食

銚子市唐子町73-88
☎0479-25-2434
定休日:(水)



・野菜120g以上のメニュー有

特製釜めし

やさ・しー・い食の応援店の詳細はWebサイトで御覧いただけます。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/kennkoudukuri.html>



【協議会事務局】

千葉県海匠保健所
(海匠健康福祉センター)
八日市場地域保健センター
TEL:0479-72-1281

銚子市版

R6.4.1現在



やさしい
食の応援店
野菜たっぷり 塩分 マイナス 1g
海匝地域・職域連携推進協議会

入船寿司

和食

銚子市長塚町1-435
☎0479-22-8834
定休日:(木)・第3(水)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・ドレッシング等別添え提供可
・減塩調味料提供可
ちらし寿司と
銚子キャベツのシーザーサラダ

麗華

中華

銚子市西芝町9-19
☎0479-25-3212
定休日:(月)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

タンメン

そば処 やぶ

和食
中華

銚子市大橋町2-8
☎0479-22-7775
定休日:(日)



・野菜120g以上のメニュー有

タンメン

ハワイアンカフェ Maka Le'a

ハワイ料理

銚子市西芝町13-9
メゾン花の木1F
☎0479-35-0264
定休日:(月)・第2・4(日)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

野菜サンド

中華ダイニング 松岸屋

中華

銚子市馬場町1-1
☎0479-22-8650
定休日:(日)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

肉野菜炒め

～海の子のハーブ園～ ハーブガーデン・ポケット

洋食

銚子市笠上町7005
☎0479-25-3000
定休日:(木)祝日の場合は営業
12～2月は(土)(日)祝日のみ営業



・野菜や野菜惣菜を販売
・薄味やソース等別添え提供可
入園無料ですので
一度遊びにおいでください♪

オムライスAセット

銚子麺屋 潮

中華

銚子市新生町2-4-8
☎0479-25-1515
定休日:(月)・不定休有



・野菜摂取目標量掲示
・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
銚子の食材を主に使用して
らーめんを提供しています。

味噌らーめん

DEL・SOL・CAF'E

ベジタブル
フード

銚子市三崎町2-2660-1
☎0479-22-3366
定休日:無休



・地元産野菜料理を提供

サラダと野菜サンドほか

茂利戸屋

和食

銚子市清川町2-5-14
☎0479-22-0453
定休日:(月)



・地元産野菜料理を提供
・ドレッシング等別添え提供可

地物野菜のサラダ

海ぼうず

和食

銚子市新生町1-36-11
☎0479-25-3339
定休日:(月)(火)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・減塩調味料提供可

旬の地元野菜を使用。刺身のつまに
新鮮な地元の大根を使用しています

海鮮サラダ

ペンションヴィラコモンズ

和食
洋食

銚子市黒生町7125-1
☎0479-25-4300
定休日:宿泊は(火)定休
ランチは(日)のみ営業



・地元産野菜料理を提供

宿泊は火曜定休。ランチ営業は4月より毎週日曜営業。
新鮮な地物野菜・魚を提供しています。季節限定 銚子ロールキャベツ

中華料理 鳳蘭

中華

銚子市中央町1-34
☎0479-25-2902
定休日:(月)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味での提供可

肉野菜炒め

PEACE BOWL CAFE

洋食

銚子市新生町1-2-12
☎0479-22-2033
定休日:(水)・第1(火)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・薄味やソース等別添え提供可

ピースボウルサラダ

グルマン亭ながい

洋食

銚子市馬場町6-5
☎0479-25-2915
定休日:(月)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

グラタン(サラダ付き)ランチ

RESTAURANT TAS

洋食

銚子市西芝町6-3
☎080-3919-1980
定休日:(木)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

タコライスボウル

ゆたか食堂

中華

銚子市長塚町3-649-8
☎0479-24-5999
定休日:不定休



・野菜120g以上のメニュー有
・薄味での提供可

ポークランチ

キッチン三笠

洋食

銚子市三軒町3-8
☎0479-22-1902
定休日:(木)



・野菜120g以上のメニュー有
・薄味での提供可

週替わりのランチの主菜

京華苑

中華

銚子市春日町76
☎0479-25-0114
定休日:(木)



・野菜120g以上のメニュー有
・薄味での提供可

五目ラーメン

らーめん居酒屋ながい

中華

銚子市小船町1-868-7
☎0479-21-7377
定休日:(木)



・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供
・野菜の増量可
・薄味やソース等別添え提供可
アウトホームなお店です。
お気軽にお越しください

野菜炒め

お野菜クリニック とまりこ食堂

農家
レストラン

銚子市茶畑町14999-9
☎050-1342-8338
定休日:(水)(木)第4(日)



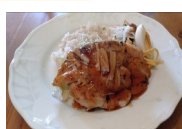
・野菜120g以上のメニュー有
・地元産野菜料理を提供

週替わりランチ

Cafe Poohyon

洋食

銚子市春日町3014-3
☎0479-21-3004
定休日:(日)(月)



・地元産野菜料理を提供

ヘルシーランチ

きみ野

和食

銚子市本城町4-507
☎0479-22-2858
定休日:(火)



・野菜120g以上のメニュー有
・薄味やソース等別添え提供可

カニサラダ

美味しく元気に「やさ・しー・い」
登録店随時募集中!

海匝地域・職域連携推進協議会