

やさ・しー・い 食の応援店

銚子市版

令和5年10月31日現在

千葉県
マスコットキャラクター
チーパくん

やさ しー い
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g
食の応援店

海匝地域・職域連携推進協議会

やさ・しー・い食の応援店とは？

※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
- ②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
例:ベジファーストメニューの提供、野菜増量可、サラダバー有など
- ⑥1食当たりの塩分量が3g以下のメニューを提供しているお店
- ⑦塩分を抑える取り組みがあるお店 例:料理の味付け薄味可など

※認定店舗情報の中に取り組み内容を番号で表記しています。(写真は一例です)

この
ステッカーが
目印です！

問合せ:0479-72-1281 千葉県海匝保健所
(海匝健康福祉センター)八日市場地域保健センター

ほうほう
方宝たつみ
宮原町 473 ☎ 33-3198
取り組み②④⑦
定休 月、第3火 和
鯖の赤酢野菜あんかけ定食



銚子プラザホテル
西芝町 11-2 ☎ 22-0070
取り組み④⑦
定休 木(レストラン) 和 中
海鮮つゆそばと棒棒鶏



あかつきの宿大徳
海鹿島町 5250 ☎ 22-0209
取り組み④⑦
不定休 和
☆揚げたてイワシのフライが
好評です。地元野菜添えです
鰯フライ灯台キャベツ添え



カフェ&ギャラリーゆうせい丸
外川町 4-11162 ☎ 21-3888
取り組み②④
定休 木 洋
☆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
双葉町 2-11 ☎ 22-4040
取り組み②④⑤⑦
定休 元日 他
そば 野菜そば



御食事処大忠家
陣屋町 6-1 ☎ 22-3091
取り組み②④
定休 月 和 洋 中
シーザーサラダ



きみ野
本城町 4-507 ☎ 22-2858
取り組み②⑦
定休 火 和
カニサラダ



グリーン カフェ
Green café 月音
前宿町 698 ☎ 22-2410
取り組み①②④⑤⑦
定休 月～土 他 (マクロビオティック)
☆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
余山町 393-2 ☎ 25-6319
取り組み②④⑥⑦
定休 木、第1水 和
ごちそう定食



カフェ プーヨン
Cafe Poohyon
春日町 3014-3 ☎ 21-3004
取り組み④ 洋
ヘルシーランチ



イタリア食堂パッシーノ
豊里台 1-1044-369 ☎ 33-0884
取り組み②④⑦
定休 月(祝祭日の場合は翌日休)
洋 本日のパスタとランチサラダ



しょう亭
唐子町 73-88 ☎ 25-2434
取り組み② 和
特製釜めし



和
和食・洋
洋食・中
中華・他
他
その他



<p>御食事処つきし 長塚町 2-342 ☎ 22-3455 取り組み①②④⑦ 定休 水 和</p>	 <p>鳥の唐揚げ定食</p>	<p>お野菜クリニック とまりこ食堂 茶畑町 14999-9 ☎ 050-1342-8338 取り組み②④ 定休 水、木、第4日 他(農家レストラン)</p>	 <p>週替わりランチ</p>
<p>カフェ・レストラン 風のアトリエ 天王台 718 ☎ 22-2155 取り組み④ 定休 月(祝祭日の場合翌日休) 洋</p>	 <p>ランチメニュー</p>	<p>入船寿司 長塚町 1-435 ☎ 22-8834 取り組み②④⑦ 定休 火、第3水 和</p>	 <p>ちらし寿司と 銚子キャベツのシーザーサラダ</p>
<p>麗華 西芝町 9-19 ☎ 25-3212 取り組み②④ 定休 月 中 ☆当店は地元野菜たっぷりメニューです</p>	 <p>タンメン</p>	<p>そば処 やぶ 大橋町 2-8 ☎ 22-7775 取り組み② 定休 日 和 中</p>	 <p>タンメン</p>
<p>ハワイアンカフェ Moka Le'a 西芝町 13-9 メゾン花の木1F ☎ 35-0264 取り組み②④ 定休 月、第2・4日 他ハワイ料理 野菜サンド</p>	 <p>野菜サンド</p>	<p>中華ダイニング松岸屋 馬場町 1-1 ☎ 22-8650 取り組み②④ 定休 日 中</p>	 <p>肉野菜炒め</p>
<p>～海のそばのハーブ園～ ハーブガーデン・ポケット 笠上町 7005 ☎ 25-3000 取り組み③④⑦ 洋 定休 木(祝日の場合は営業) 12～2月 土日祝のみ営業 ☆入園無料ですのので一度遊びにおいでください♪</p>	 <p>オムライスAセット</p>	<p>銚子麺屋 潮 新生町 2-4-8 ☎ 25-1515 取り組み①②④ 定休 月(不定休有) 他らーめん他 ☆銚子の食材を主として使用して らーめんを提供しています</p>	 <p>味噌らーめん</p>
<p>DEL・SOL・CAF'E 三崎町 2-2660-1 ☎ 22-3366 取り組み④ 他ベジタブルフード 無休 サラダと野菜サンドほか</p>	 <p>ベジタブルフード</p>	<p>茂利戸家 清川町 2-5-14 ☎ 22-0453 取り組み④⑦ 定休 月 和</p>	 <p>地物野菜のサラダ</p>
<p>海ぼうず 新生町 1-36-11 ☎ 25-3339 取り組み②④⑦ 定休 月、火 和 ☆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</p>	 <p>海鮮サラダ</p>	<p>ペンションヴィラコモンズ 黒生町 7125-1 ☎ 25-4300 取り組み④ 和 洋 定休 月、火、水、木、金(土日ランチ営業) ☆新鮮な地元野菜をふんだんに 提供しています</p>	 <p>季節限定 銚子ロールキャベツ</p>
<p>中華料理 鳳蘭 中央町 1-34 ☎ 25-2902 取り組み②④⑦ 定休 月 中</p>	 <p>肉野菜炒め</p>	<p>ピース ボウル カフェ PEACE BOWL CAFE 新生町 1-2-12 ☎ 22-2033 取り組み②④⑦ 定休 水、第1火 洋</p>	 <p>ピースボウルサラダ</p>
<p>グルマン亭ながい 馬場町 6-5 ☎ 25-2915 取り組み②④ 定休 月 洋 グラタン(サラダ付き)ランチ</p>	 <p>グラタン(サラダ付き)ランチ</p>	<p>レストラン タス RESTAURANT TAS 西芝町 6-3 ☎ 080-3919-1980 取り組み②④ 定休 木 他無国籍 タコライスボウル</p>	 <p>タコライスボウル</p>
<p>ゆたか食堂 長塚町 3-649-8 ☎ 24-5999 取り組み②⑦ 定休 不定休 中</p>	 <p>肉野菜炒め定食</p>	<p>キッチン三笠 三軒町 3-8 ☎ 22-1902 取り組み②⑦ 定休 木 洋</p>	 <p>週替わりのランチの主菜</p>
<p>京華苑 春日町 76 ☎ 25-0114 取り組み②⑦ 定休 木 中</p>	 <p>五目ラーメン</p>	<p>らーめん居酒屋ながい 小船木町 1-868-7 ☎ 21-7377 取り組み②④⑤⑦ 定休 木 中 野菜炒め ☆アットホームなお店です。お気軽にお越しください</p>	 <p>野菜炒め</p>

