

# やさしい食の応援店

野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

行きつけのお店で  
リクエスト!



銚子市版

R8.2.28現在

方宝たつみ

和食

銚子市宮原町473  
☎0479-33-3198

定休日:(月)、第3(火)、毎(木)夜

- ・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



厚切りリブロースの網焼き

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

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  
☎0479-21-3274

定休日:(水)(木)、他不定休

- ・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

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



タコライスポウル

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



カリカリポテトサラダ

御食事処 つくし

和食

銚子市長塚町2-342  
☎0479-22-3455

定休日:(水)

- ・野菜摂取目標量の揭示有
- ・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



とりの唐揚げ定食

Green café 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

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

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

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

「海匝地域・職域連携推進協議会」が募集、認定しています。

やさし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>



このステッカーが目印です→

【協議会事務局】

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  
TEL:0479-72-1281



**銚子市版**  
R.8.2.28現在



**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



海鮮サラダ

**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** マカレア  
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1・3(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

- ・野菜摂取目標量揭示
- ・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

**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

**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 commons** 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、ランチは毎週日曜営業。  
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

**ピースボウル カフェ** 洋食

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



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

**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

**フレッシュマルトモ** 販売店

銚子市諸持町18-3  
☎0479-33-1018  
定休日:第2・4(水)

- ・野菜や野菜惣菜の販売
- ・地元産野菜料理を販売



**しんえもん農園直売所** 販売店

銚子市松本町3-894  
☎なし  
定休日:不定休、8～10月休

- ・野菜の販売

農家直営の新鮮キャベツです!  
(無人直売所)



**鈴木青果** 販売店

銚子市大橋町15-17  
☎0479-22-2359  
定休日:(日)

- ・野菜料理のレシピ揭示
- ・野菜や惣菜の販売

おいしい野菜取り扱ってます!!



**長谷川ドラッグストア** 販売店

銚子市三軒町11-4  
☎0479-22-2113  
定休日:(日)

- ・野菜や惣菜の販売

栄養士が常駐していますので減塩指導ができます。



**初日屋ストア** 販売店

銚子市春日町2102-1  
☎0479-22-5993  
定休日:(日)

- ・野菜や野菜惣菜の販売

