

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
R7.2.28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

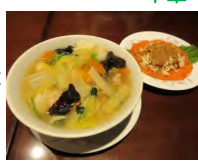
銚子プラザホテル

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
☎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

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

各種揚げ物定食にも生野菜がつかます！



カリリボテサラダ

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 おすすめです！



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

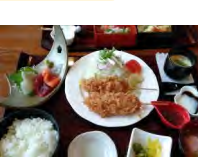
和ごころレストラン うさぎ

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

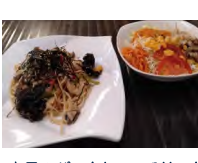
イタリア食堂 バッシーノ

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

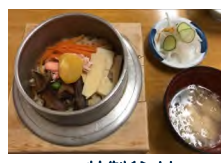
しょう亭

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

「海匠地域・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

R7.2.28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

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:不定休

- ・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

～海のそばのハーブ園～ 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

うどん

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
- ・減塩調味料提供可
- 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

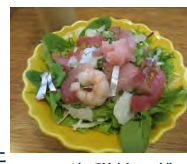
和食

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

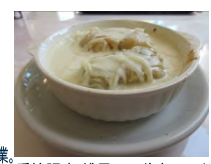
銚子市黒生町7125-1

☎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

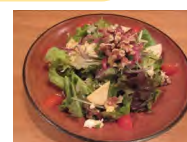
洋食

銚子市新生町1-2-12

☎0479-22-2033

定休日:(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

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

鈴木青果

販売店

銚子市大橋町15-17

☎0479-22-2359

定休日:(日)

- ・野菜料理のレシピ掲示
- ・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



初日屋ストアー

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



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)



美味しく元気に「やさ・しー・い」

登録店随時募集中!

海匠地域・職域連携推進協議会