

やさしーい 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

R7.9.1現在

<p>方宝たつみ <small>和食</small></p> <p>銚子市宮原町473 ☎ 0479-33-3198 定休日:(月)、第3(火)、毎(木)夜</p> <p>・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</p> <p>厚切りリブロースの網焼き</p>	<p>銚子プラザホテル <small>和食 中華</small></p> <p>銚子市西芝町11-2 ☎ 0479-22-0070 定休日:レストランは(木)定休</p> <p>・地元産野菜料理を提供 ・薄味やソース等別添え提供可</p> <p>海鮮つけそばと棒棒鶏</p>	<p>お野菜クリニック とまりこ食堂 <small>農家 レストラン</small></p> <p>銚子市茶畠町14999-9 ☎ 050-1342-8338 定休日:(水)(木)、第4(日)</p> <p>・野菜120g以上のメニュー有 ・地元産野菜料理を提供</p> <p>週替わりランチ</p>
<p>カフェ&ギャラリー ゆうせい丸 <small>洋食</small></p> <p>銚子市外川町4-11162 ☎ 0479-21-3888 定休日:(木)</p> <p>・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です！ 日替わりプレートランチ</p>	<p>桔梗屋 <small>そば</small></p> <p>銚子市双葉町2-11 ☎ 0479-22-4040 定休日:元日</p> <p>・野菜120g以上のメニュー有 ・地元産野菜料理を提供 ・野菜の增量可 ・薄味での提供可</p> <p>野菜そば</p>	<p>御食事処大忠家 <small>和食 洋食 中華</small></p> <p>銚子市陣屋町6-1 ☎ 0479-22-3091 定休日:(月)</p> <p>・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きます！ カリカリポテサラダ</p>
<p>御食事処 つくし <small>和食</small></p> <p>銚子市長塚町2-342 ☎ 0479-22-3455 定休日:(水)</p> <p>・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</p> <p>銚子名物だて巻 おススメです！</p>	<p>Green café 月音 <small>マクロ ビオティック</small></p> <p>銚子市前宿町698 ☎ 0479-22-2410 定休日:(月)~(土)、(日)のみ営業</p> <p>・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。</p> <p>カフェランチ</p>	<p>和ごころレストラン うさぎ <small>和食</small></p> <p>銚子市余山町393-2 ☎ 0479-25-6319 定休日:(木)、第1(水)</p> <p>・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</p> <p>ごちそう定食</p>
<p>カフェ・レストラン 風のアトリエ <small>洋食</small></p> <p>銚子市天王台718 ☎ 0479-22-2155 定休日:(月)祝日の場合は翌日休</p> <p>・地元産野菜料理を提供</p> <p>ランチメニュー</p>	<p>イタリア食堂 バッシーノ <small>洋食</small></p> <p>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</p> <p>・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</p> <p>本日のパスタとランチサラダ</p>	<p>しょう亭 <small>和食</small></p> <p>銚子市唐子町73-88 ☎ 0479-25-2434 定休日:(水)</p> <p>・野菜120g以上のメニュー有</p> <p>特製釜めし</p>
<p>Cafe Poohyon <small>洋食</small></p> <p>銚子市春日町3014-3 ☎ 0479-21-3004 定休日:(日)(月)</p> <p>・地元産野菜料理を提供</p> <p>ヘルシーランチ</p>	<p>京華苑 <small>中華</small></p> <p>銚子市春日町76 ☎ 0479-25-0114 定休日:(木)</p> <p>・野菜120g以上のメニュー有 ・薄味での提供可</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>きみ野 <small>和食</small></p> <p>銚子市本城町4-507 ☎ 0479-22-2858 定休日:(火)</p> <p>・野菜120g以上のメニュー有 ・薄味やソース等別添え提供可</p> <p>カニサラダ</p>

「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>

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

R7.9.1現在



そば処 やぶ

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



和食 中華

タンメン

～海のそばのハーブ園～ 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♪



洋食

オムライスAセット

茂利戸屋

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



和食

地物野菜のサラダ

中華料理 鳳蘭

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



中華

肉野菜炒め

RESTAURANT TAS タス 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



洋食

タコライスボウル

鈴木青果

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!!



販売店

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サーサラダ

麗華



タンメン

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

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

マカ レア ハワイ料理

銚子市西芝町13-9

メソン花の木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

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

・野菜摸取目標量掲示

・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



味噌らーめん

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

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

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

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



販売店

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」

登録店隨時募集中！

海匝地域・職域連携推進協議会