

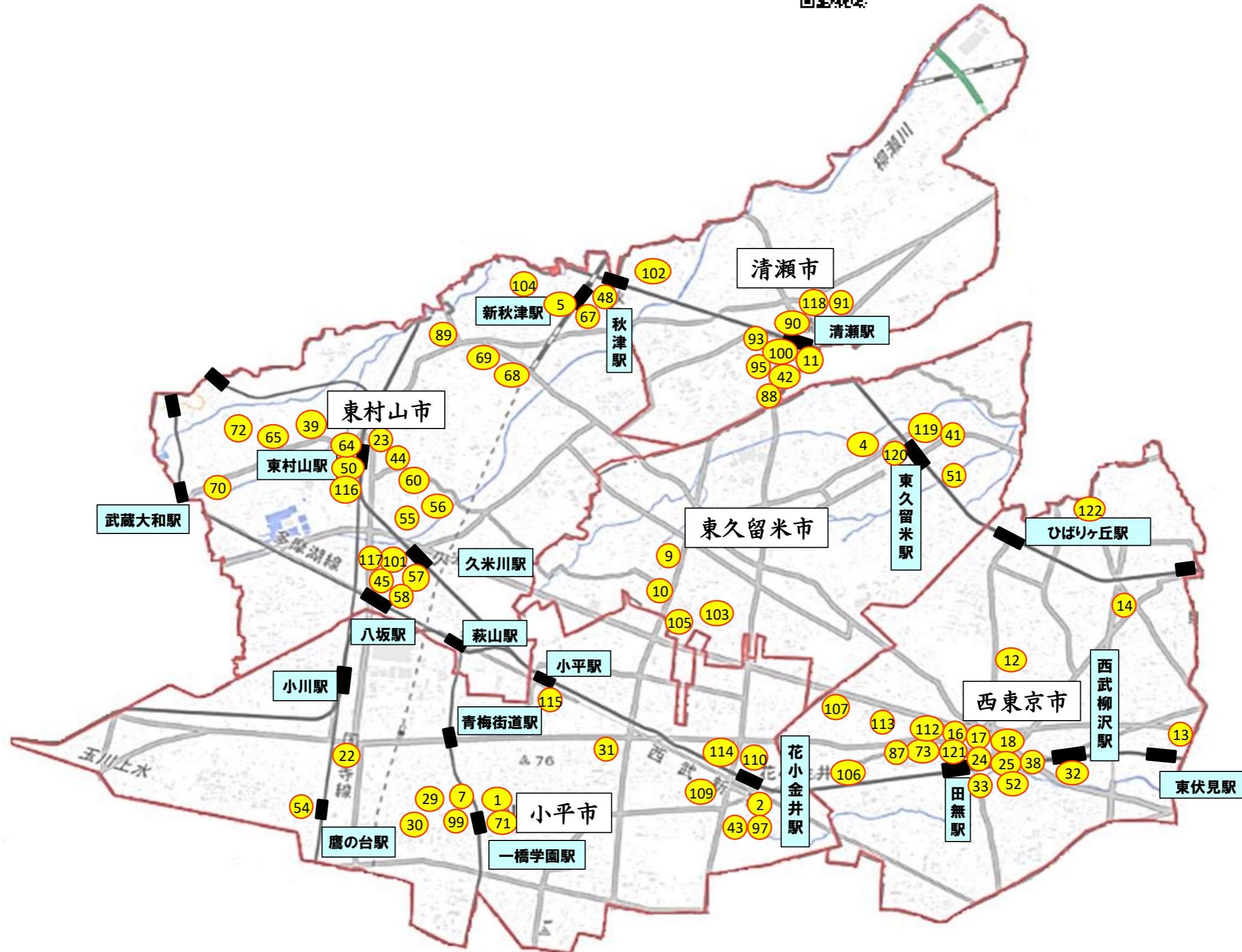
～北多摩北部圏域～

小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市

野菜メニュー店マップ

■詳しい内容をお知りになりたい方は、多摩小平保健所ホームページをご覧ください。

■ホームページアドレス <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/tamakodaira/eiyo/yasaimenu.html>



小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市

野菜メニュー店 お店一覧

「野菜メニュー店」は、
1食当たり120グラム以上の野菜を
使ったメニューがあるお店です。
また、高齢のかたに配慮したメニュー
(肉・魚・卵・大豆製品等を使った、
食べやすいメニュー)を
用意しているお店もあります。
元気な毎日をつくるため、
気になるお店をチェックして、
ぜひご利用ください。



野菜メニュー店のホームページは
こちらからご覧ください。

東京都多摩小平保健所



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あらうさぎ

～なぜ野菜を1日350g食べるとよいのでしょうか？～
国民栄養調査(現国民健康・栄養調査)のデータ
をもとに野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・
ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できる
か解析を行った結果、350gという数字が出されました
(健康日本21)。
また、高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが
報告されています(健康日本21(第2次))。

令和4年8月発行
編集・発行 東京都多摩小平保健所
電話番号 042-450-3111

■店舗情報については、都合により変更になる場合がありますので、お出かけの際は店舗にご確認ください。

【小平市】

番号	店舗名	高齢者配慮メニュー	種類	所在地	電話番号
1	招来川菜館		中華	学園東町1-4-28	042-345-1515
2	おじゃんせ	○	和食・中華	花小金井南町2-18-3	042-467-5511
7	大番	○	居酒屋	学園西町2-14-20-102	042-342-5550
22	うどん弥 根古坂	○	うどん	小川町1-1104-1	042-344-0007
29	大黒楼	○	中華	学園西町2-16-3	042-343-6223
30	中華料理 松華	○	中華	学園西町1-37-14	042-341-3930
31	ジャンボ餃子 天神	○	中華	天神町4-8-3	042-344-8831
43	ほっともつと花小金井南店		弁当	花小金井南町1-10-11	042-460-0551
54	キッチン・ヌー	○	レストラン	たかの台46-9高田ビル2階	042-348-3082
71	割烹 一龍	○	料理店	学園東町1-2-39	042-344-5511
97	同心居 花小金井店	○	レストラン	花小金井南町2-17-21	042-464-0077
99	宮廷麵 なにや	○	ラーメン	学園西町1-26-25	042-342-2929
109	art&eat 森の詩	○	料理店	鈴木町2-156	042-478-0239
110	杏's café		アジア料理	花小金井1-3-14	042-450-3141
114	ぎょうざの満洲 花小金井北口店		中華	花小金井1-3-1	042-452-2355
115	ぎょうざの満洲 小平南口店		中華	美園町1-12-9	042-349-0080

【東村山市】

番号	店舗名	高齢者配慮メニュー	種類	所在地	電話番号
5	ふぐ・大衆割烹 ひじかた	○	和食	秋津町5-24-1	042-396-3886
23	鮎孝	○	寿司	本町2-6-25	042-395-0522
39	家庭懐石 三澤	○	料理店	野口町3-4-8	042-392-2280
44	ほっともつと東村山駅前店		弁当	久米川町4-8-10	042-399-7220
45	ほっともつと八坂駅前店		弁当	栄町3-10-28	042-399-0220
48	日高屋秋津店		中華	秋津町5-8-1	042-390-4332
50	日高屋東村山店		中華	野口町1-46	042-394-6616
55	ごはん家・さくら木	○	食堂	本町4-12-49	042-395-2122
56	はなみずき	○	うどん	本町4-13-25	042-394-3118
57	とんかつ かつー	○	とんかつ	栄町2-30-32	042-391-3042
58	彩雅	○	中華	栄町2-39-18 フロ-フルマシオン1階	042-392-5505
60	八山庵	○	そば・うどん	本町3-5-1	042-395-4879
64	炭火やきとり やへい 東村山駅西口店		居酒屋	野口町1-16-1宝生ビルB号	042-403-7817
65	レストラン イタリアーノ ロスティヴァーレ		レストラン	野口町3-5-9	042-394-2369
67	グルマン・やま	○	レストラン	秋津町5-13-17	042-395-6472
68	中華料理 ぼん天	○	中華	久米川町1-37-30	042-393-7074
69	中華レストラン さんらいず亭	○	中華	久米川町1-57-8	042-391-3665
70	石庭こまち	○	うどん	廻田町2-7-3	042-398-3399
72	中国料理 一翠	○	中華	野口町3-12-8	042-396-5454
89	くまの食堂		レストラン	久米川町5-15-8	090-7849-1861
101	日高屋久米川南口店		中華	栄町2-9-32 晃正ビル101号室	042-395-6773
104	café muku	○	カフェ・喫茶	秋津町4-42-69-101	070-4533-6969
116	ぎょうざの満洲 東村山西口店		中華	野口町1-3-2	042-395-6097
117	ぎょうざの満洲 久米川南口店		中華	栄町2-19-17	042-395-6689

【清瀬市】

番号	店舗名	高齢者配慮メニュー	種類	所在地	電話番号
11	尾張屋		そば	松山1-9-1	042-491-1126
42	レパニラ定食Kei楽	○	中華	松山1-20-3	042-497-9208
88	キッチン スズキ	○	レストラン	松山1-20-8	042-491-0160
90	そうすけ	○	中華	元町1-10-13	042-491-7334
91	同心居 清瀬店	○	レストラン	元町1-1-20	042-496-0808
93	そば処 朝日屋	○	そば	松山2-14-14	042-491-0130
95	篠新	○	そば	松山2-4-6	042-494-1514
100	日高屋清瀬南口店		中華	松山1-11-12	042-492-6768
102	西のやかた	○	焼き鳥屋	野塩1-171-13拓実ビル1F	042-495-4522
118	ぎょうざの満洲 清瀬北口店		中華	元町1-10-9	042-495-8485

【東久留米市】

番号	店舗名	高齢者配慮メニュー	種類	所在地	電話番号
4	松月庵	○	そば	本町2-5-6	042-477-6060
9	つけ麺とにぼしラーメンの店 黒潮屋		中華	下里3-17-12	042-478-1444
10	中華料理 珍来	○	中華	滝山5-12-23	042-471-7563
41	松華苑	○	中華	新川町1-6-2	042-473-3837
51	日高屋東久留米東口店		中華	新川町1-3-37KBビル1階	042-477-2280
103	くらしの雑貨とお昼ごはん ユメノキ	○	カフェ・喫茶	前沢5-16-11 第三松島ビル	042-476-7051
105	ROMI's COMPANY	○	レストラン	滝山4-1-40	042-420-7552
111	フクシマ商店 -おばあちゃんのイ タリアごはん-		キッチンカー	主に多摩地域で活動中 (ホームページ) https://www.fukushimasyouten.com/	
119	ぎょうざの満洲 東久留米駅前店		中華	東本町5-1	042-470-7388
120	ぎょうざの満洲 東久留米西口店		中華	本町1-5-2	042-479-7120

【西東京市】

番号	店舗名	高齢者配慮メニュー	種類	所在地	電話番号
12	さ和田	○	和食・うなぎ	谷戸町1-2-3	042-421-6300
13	蕎麥 三晃菴		そば	富士町4-13-21	042-461-0544
14	長岡屋	○	そば	泉町5-12-18	042-423-4831
16	珍山海	○	居酒屋	田無町3-10-16	042-462-4605
17	花車	○	レストラン	田無町3-9-3	042-462-3481
18	たからや	○	そば	田無町2-16-10	042-461-6070
24	そば処 光盛庵	○	そば	田無町2-1-1アスタビル3階	042-460-2263
25	カフェ 桑苑	○	カフェ	田無町2-1-1アスタビル2階	042-460-2345
32	ラーメン 柳沢家	○	中華	柳沢6-1-11	042-427-6906
33	中華美食坊	○	中華	南町4-4-2 プリンスプラザ田無1階	042-452-5088
38	御膳茶屋	○	レストラン	田無町2-1-1アスタビル3階	042-460-2500
52	日高屋田無アスタ店		中華	田無町2-1-1アスタビル1階	042-450-2031
73	もぐもぐの森	○	カフェ	田無町4-17-14 フレンドリー1階	042-452-6613
87	レストランけんぞう	○	レストラン	田無町6-16-13	042-465-0300
106	橋鮎	○ (要予約)	すし屋	芝久保町2-18-21	042-462-1410
107	多摩六都科学館 六都なおきち		レストラン カフェ	芝久保町5-10-64 多摩六都科学館1階	042-497-6304
112	墨花居 田無店	○	中華	田無町4-24-1 K-house3 1F	042-451-8852
113	中国料理 山城		中華	芝久保町5-4-23	042-463-5884
121	ぎょうざの満洲 田無北口店		中華	田無町2-11-5	042-451-8134
122	ぎょうざの満洲 ひばりヶ丘北口店		中華	ひばりヶ丘北3-7-10	042-438-7520