

## 野菜・バランスメニュー提供店一覧

1人1メニュー  
食べたら  
**10ポイント。**  
このシールが  
もらえます。



このマークは「野菜たっぷりメニュー」です。



このマークは「バランスメニュー」です。

店舗によってはテイクアウトが可能です。各店舗にお問い合わせください。

○メニュー及び金額、営業時間等については、変更になる場合があります。

### カフェ・イコーリティー

**住** 塩山上於曾 1085-1  
甲州市役所地下  
**営** 11:00 ~ 14:00  
**休** 土・日・祝日  
**電** 39-8228  
**駐** 有



ちよい辛カレー 900円(税込)

お店自慢のカレーは、クリーミーなのにピリッと辛いおいしさがクセになります！



生姜焼き弁当 800円(税込)

生姜焼きと、季節の野菜を使ったおかずが入った魅力的なお弁当です。

### グリル&ワイン

**住** 塩山上於曾 1761-4  
**営** 11:30 ~ 14:00  
18:00 ~ 23:00  
**休** 月  
**電** 32-4122  
**駐** 無



グリルセットイペリコ豚  
2,400円(税込)

サラダもセットなので、おいしく  
バランスよく食べられます。



\* HP \*



### 野菜たっぷりメニュー

パスタメニュー (一部)  
◆ポロネーゼ……………1,430円(税込)  
◆オム風ナポリタン……………1,100円(税込)  
◆季節の野菜のクリームパスタ  
……………1,210円(税込)  
◆ベーコンとしめじのペペロンチーノ  
……………1,100円(税込)  
各パスタ+400円(税込)  
\*パスタは、ミニサラダ+スープが対象となります。

### 桃光

**住** 塩山下於曾 1380  
**営** 11:30 ~ 14:30  
17:30 ~ 21:30  
**休** 火  
**電** 32-1808  
**駐** 店舗前



野菜たっぷり担々麺  
950円(税込)

材料にこだわり、もちもちした食感とのだし味の良さが特徴の麺を使用しています。

※スープがなくなった場合、閉店が早まる  
ことがあります。

## 縁側カフェ やまいち

**住** 勝沼町深沢 3494

**営** 12:00 ~  
(8月20日から営業開始予定となります。)

**休** 不定休

**電** 44-1621

**駐** 4台

12種類の野菜料理が楽しめるメニューです！  
季節のデザートもつきます。



沢楽(さわら) 定食 2,000円(税込)

## 旬彩和創 清水亭

TAKE OUT

テイクアウトも大歓迎！ お気軽にお電話ください！

**住** 勝沼町山 128-2

**営** 11:30 ~ 14:00  
バランスメニューの  
ラストオーダーは 12:40

**休** 火(臨時休業あり)

**電** 44-5354

**駐** 8台

開店15年変わらない  
人気メニューの



\* HP \*



大海老2本と野菜の天丼  
1,000円(税込)



New



大海老と野菜のかき揚げの特上天丼  
1,200円(税込)



海鮮五目ちらし寿司 1,000円(税込)



New



マグロのぶつ漬け丼 1,000円(税込)

## つぐら舎

TAKE OUT

テイクアウトも大歓迎！ お気軽にお電話ください！

**住** 勝沼町勝沼 2997

**営** 11:00 ~ 17:00  
(L.O.16:00)  
※ランチセットは  
15:30まで

**休** 月

**電** 39-8915

**駐** 店舗前 10台



\* Instagram \*



### バランスメニュー

◆ワイントンのハンバーグの  
ランチセット……1,430円(税込)

甲州市特産のワイントンを、  
ハンバーグで召し上がってください！



### 野菜たっぷりメニュー

- ◆パンケーキのランチプレート……1,320円(税込)
- ◆黒富士農場玉子のオムライスのランチセット……1,320円(税込)
- ◆蕎麦粉の pasta のソースのランチセット……1,430円(税込)



国産小麦と地元の卵を使用した、もちりパンケーキとたっぷり野菜のランチプレートです！！

## ナチュラルカフェ

TAKE  
OUT

テイクアウトも大歓迎! お気軽にお電話ください!

**住** 塩山上萩原 3127

**営** 水～金 11:30～16:00

土・日 11:30～18:00

※夜は要予約

**休** 月・火

**電** 34-8334

**駐** 10台



\* HP \*



トマトソースパスタはお肉不使用メニューです。お肉が苦手な方にもオススメです。



### バランスメニュー

- ◆鹿肉ハンバーグ 160g ……………1,500円 (税込)
- ◆鹿肉ハンバーグ 200g ……………1,800円 (税込)
- ◆ワイントンの冷しゃぶ……………1,400円 (税込)
- ◆ワイントンのポークジンジャー……………1,500円 (税込)



注目のジビエ料理です。くせもなく食べやすいハンバーグです。



### 野菜たっぷりメニュー

- ◆ピザ (鹿肉・野菜) ……………各 1,500円 (税込)
  - ◆インド風カレー……………1,400円 (税込)
  - ◆トマトソースパスタ……………1,400円 (税込)
  - ◆ドリア (鹿肉・野菜) ……………各 1,500円 (税込)
- ※ドリアは冬季限定メニューです。

\*全てセットメニューが対象となります。

## 談話室コロボックル

TAKE  
OUT

テイクアウトも大歓迎! お気軽にお電話ください!

**住** 塩山上於曾 1585

**営** 昼 11:30～14:00

夜 18:00～22:00

**休** 火・水

**電** 33-7988

**駐** 店舗前 15台



\* Instagram \*



ワイントン肩ロースの厚切りを低温で4時間調理し、仕上げに表面をカリッとローストしています。ワイントンの独特の旨味・やわらかさを楽しめます。



### バランスメニュー

- ◆牡蠣フライ……………1,380円 (税込)
  - ◆ワイン豚のタコライス……………1,160円 (税込)
  - ◆ワイン豚のカレーライス……………1,160円 (税込)
  - ◆ワイン豚のステーキ……………1,480円 (税込)
  - ◆ワイン豚入りハンバーグ……………1,450円 (税込)
  - ◆県産若鶏のハーブグリル……………1,380円 (税込)
- ※魚がメインのメニューは、季節により変動します。

\*野菜を中心にした6種類の前菜セットメニューが対象となります。



ワイントンのバラ軟骨の部分を長時間煮込み、極力油分を落としてトロトロに軟らかく仕上げました。

## 居酒屋 赤ちょうちん

- 住** 塩山上於曾 1226
- 営** 17:30 ~ 23:00
- 休** 水
- 電** 33-4634
- 駐** 店舗横

お酒を飲んだ後のシメにも  
野菜たっぷり人気の一品。



タンメン 630円 (税抜き)

## ワイントン直営店 晦日

TAKE  
OUT

テイクアウトも大歓迎! お気軽にお電話ください!

- 住** 勝沼町休息 1625-3
- 営** 11:00 ~ 14:00  
17:00 ~ 21:00
- 休** 水、第2・第4火
- 電** 34-8429
- 駐** 店舗裏側 10台



ワイントンしゃぶしゃぶセット  
2,200円 (税込)

ワイントンのとんこつスープでしゃぶしゃぶ  
をお楽しみください。雑味をとっているの  
で、くせもなく誰でもおいしく召し上がれます。



ワイントン焼肉セット  
2,200円 (税込)

ワイントンをグリルで焼いて  
岩塩で食べて下さい。より甘  
味とうま味を感じます。



\* HP \*

ワイントン専門店として全国初  
のお店です☆ セットにはサラダ、  
モツ煮、小鉢がつきます。どのセッ  
トも食べ応えがあります。



とんかつセット 1,700円 (税込)



ポークソテーセット 1,700円 (税込)

1日3食バランスよく食べることは、健康の源!

**主食・主菜・副菜** がそろると、食事のバランスが  
自然と整いやすくなるんだよ!

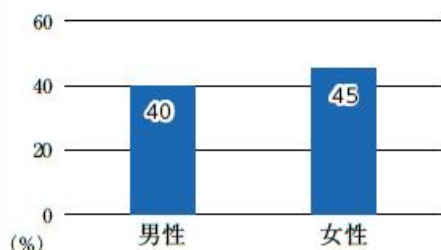


ばきばきマン



手ばかりーナ

主食・主菜・副菜を1日に2回以上  
食べている人の割合 (20歳以上)



生活習慣病や高齢者の低栄養\*1を予防する  
ため、国では、「主食・主菜・副菜を組み合  
わせた食事を毎日2回以上すること」を推  
奨しています。しかし、**甲州市では、実際  
に毎日2回以上バランスよく食べている人  
は、男性40%、女性45%と半分に満たな  
い状況です。**

\*1 低栄養…健康な体を維持するために必要な栄養  
素が足りない状態のこと。

データ：令和5年度甲州市健康づくりに関するアンケート調査  
(食育に関する調査) より