

野菜たっぷり・バランスメニュー提供店一覧



このマークは
「野菜たっぷりメニュー」



このマークは
「バランスメニュー」

※メニュー及び金額（税込価格）、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 塩山上於曽1085-1
甲州市役所地下

電 0553-39-8228

営 11:00~14:00

休 土・日・祝日

駐 有

◆ハンバーグ(デミグラスソース)セット 1,000円

◆豚ロースの生姜焼きセット 1,000円

◆特製カレーセット 1,000円

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!

◆ナポリタンセット 1,000円



グリル&ワイン

住 塩山上於曽1761-4

電 0553-32-4122

営 11:30~14:00

18:00~23:00

休 月

駐 お問い合わせ
ください



* Instagram *

◆グリルセットイベリコ豚
2,800円

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。



◆下記パスタ+セット(400円)

- ・ボロネーゼ 1,430円
- ・オム風ナポリタン 1,265円
- ・季節と野菜の
クリームパスタ 1,485円
- ・自家製パンチェッタとしめじの
ペペロンチーノ 1,320円

セット(ミニサラダ+スープ)に
することで対象となります。



桃光

住 塩山下於曽1380

電 0553-32-1808

営 11:30~14:30

17:30~21:30

休 火

駐 店舗前

※スープがなくなった場合、
閉店が早まる場合があります。

◆野菜たっぷり担々麺 1,000円



当店人気メニュー
「四川風担々麺」に、
野菜をたっぷりのせた
メニューです☆

居酒屋 赤ちょうちん

住 塩山上於曽1226

電 0553-33-4634

営 17:30~23:00

休 水

駐 店舗横

◆タンメン 630円(税抜)



お酒を飲んだ後の
シメにも!
野菜たっぷり
人気の一品

縁側カフェ やまいち

住 勝沼町深沢3494
電 0553-44-1621
営 12:00～ ※8月20日から営業開始予定
休 不定休
駐 4台



◆**沢楽(さわら) 定食**
2,500円

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。



旬彩和創 清水亭

住 勝沼町山128-2
電 0553-44-5354
営 11:30～14:00
休 月・火（臨時休業あり）
 夜は予約制・コースのみ
駐 8台



* HP *

開店15年変わらない
 人気メニューが対象です。

◆**大海老2本と野菜の天井**
1,000円



◆**大海老と野菜のかき揚げの特上天丼**
1,200円



◆**海鮮五目ちらし寿し** 1,000円



◆**マグロのぶつ漬け丼** 1,000円



TAKE OUT

テイクアウト也大歓迎！

つぐら舎

住 勝沼町勝沼2997
電 0553-39-8915
営 11:00～17:00
 (L.O.16:00)
 ※ランチセットは15:30まで
休 月
駐 店舗前 10台



* Instagram *

◆**ワイントンのハンバーグのランチセット** 1,430円

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！



◆**パンケーキのランチプレート**
1,320円

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



◆**黒富士農場玉子のオムライスのランチセット** 1,320円

◆**蕎麦粉のパスタきのこソースのランチセット** 1,430円

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**がそろって、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

よってけし New

TAKE OUT テイクアウト也大歓迎!

住 塩山上於曾1266

営 火・木 11:30~14:30

水 11:30~18:00

土 11:30~17:00

休 月・金・日

駐 店舗前 8台

◆餃子定食 680 円

当店の看板メニュー☆
モチモチ食感をお楽しみください。



◆ハワイ風ポークソテー定食 900 円

肉厚のポークをじっくりソテーした
ボリュームーな一品。

ナチュラルカフェ

TAKE OUT テイクアウト也大歓迎!

住 塩山上萩原3127

電 0553-34-8334

営 水~金 11:30~16:00

土・日 11:30~18:00

休 月・火 ※夜は要予約

駐 10台



◆鹿肉ハンバーグ 160g/200g 1,500 円 / 1,800 円

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。

◆ワイントンの冷しゃぶ 1,400 円

◆ワイントンのポークジンジャー 1,500 円

◆ピザ (鹿肉・野菜) 各 1,500 円

◆インド風カレー 1,400 円

ひよこ豆等の豆類がたくさん入ったインド風カレーです。

◆ドリア (鹿肉・野菜) ※冬季限定 各 1,500 円

◆トマトソースパスタ 1,400 円

◆冷製パスタ ※夏季限定 1,400 円



* HP *



※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 テイクアウト也大歓迎!

住 塩山上於曾1585

電 0553-33-7988

営 昼 11:30~14:00

夜 18:00~22:00

休 火・水

駐 店舗前 15台



* Instagram *

◆牡蠣フライ 1,380 円

◆ワイン豚のタコライス 1,160 円

◆ワイン豚のカレーライス 1,160 円

◆ワイン豚のステーキ 1,480 円

◆ワイン豚入りハンバーグ 1,450 円

◆県産若鶏のハーブグリル 1,380 円

※魚がメインのメニューは、季節により変動します。
※物価の変動により価格を変更する可能性があります。



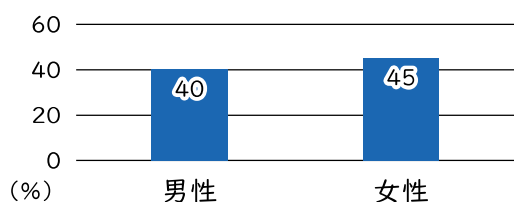
ワイントンのバラ軟骨の部分
を長時間煮込み、極力
油分を落としてトロトロに
軟らかく仕上げました。



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。

※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。

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

あかり食堂

New

料理の品数も多く、だし巻きにこだわった食事処。
夜メニューも充実しており多種多様のお酒もあります。

住 勝沼町勝沼2562-2

電 0553-34-5360

営 11:00~14:00 (L.O. 13:30)

17:00~21:00 (L.O. 20:30)

休 水

駐 店舗前 3台、店舗横 100台



* HP *



◆あかり定食 1,450 円

一番人気の定食です。特にだし巻き玉子が人気!!

◆自家製ハンバーグ定食 1,680 円

和牛と豚肉を使ったハンバーグ。

◆お魚定食 1,720 円

とてもやわらかく、うま味のあるサバを使用しています。

ワイントン直営店 晦日

TAKE
OUT

テイクアウト也大歓迎!

住 勝沼町休息1625-3

電 0553-34-8429

営 11:00~14:00

17:00~21:00

休 水、第2・第4 火

駐 店舗裏側 10台



* HP *



◆ワイントンしゃぶしゃぶセット 2,200 円

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、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

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。

◆とんかつセット 1,700 円



◆ポークソテーセット 1,700 円

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◎

おさかな屋きたいさん

New

小売りもやっています!

住 塩山下於曾1615

電 0553-33-7225

営 11:30~14:00

17:00~20:00

休 火

駐 店舗前 6台



* Instagram *

◆きたい丼 (海鮮丼) 1,430 円



海鮮丼の具材は旬の魚が日替わりで10種類! 小鉢も日替わり、あら汁も具材がいっぱい入っています!

お刺身をメインに色々な種類の魚が豊富にあります。魚をメインにした料理をお昼から夜までいつでも食べられます。