

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。

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)

New



野菜たっぷりみそラーメン
980円(税込)

※スープがなくなった
場合、閉店が早まる
ことがあります。

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。
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新メニューを追加しました☆

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)



生姜焼き弁当 800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



グリルセットイベリコ豚
2,300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 *

旬彩和創 清水亭

- 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** 10 台



* HP *



大海老2本と野菜の天丼
850 円 (税込)



海鮮五目ちらし寿司
850 円 (税込)

開店 10 年変わらない人気メニュー。天丼は濃厚な特製タレと木のサクサク感が絶妙。

ちらし寿司は無添加の米酢から作った自家製すし酢を使用。マグロをたっぷり使ったお得なメニュー。

ラーメンガキ大将 塩山店

- 住** 塩山下於曾 1539-2
- 営** 平日 11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 22:00
土日祝日 11:00 ~ 22:00
(土日祝日 L.O.20:30)
- 休** 火
- 電** 33-8851
- 駐** 敷地内 21 台



野菜ラーメン (味噌、塩、醤油)
各 957 円 (税込)



辛味噌タンメン
1,012 円 (税込)

人気の味噌味には自家製味噌を使っています。
どちらのラーメンにも野菜がたっぷりです。

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)

ナチュラルカフェ

住 塩山上萩原 3127
営 水～金 11:30～16:00
 土・日 9:00～18:00
 ※夜は要予約
休 月・火
電 34-8334
駐 10台



* HP *



鹿肉ハンバーグランチ
 160g 1,500円(税込)
 200g 1,800円(税込)

今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。



トマトソースパスタ
 1,300円(税込)

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。



ワイントンの冷しゃぶ
 1,300円(税込)



インド風カレー
 1,300円(税込)



談話室コロボックル

住 塩山上於曾 1585
営 昼 11:30～14:00
 夜 18:00～22:00
休 月・火
電 33-7988
駐 店舗前 15台

☆前菜セットとは…
 セルフでお好きな前菜がとれ
 るセットです。昼のみです。



* Instagram *



ワイントンのステーキ(ガーリックソース)
 前菜セット 1,480円(税込)

ワイントン肩ロースの厚切りを低温で6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。



ワイントンソーキのカレーライス
 前菜セット 1,120円(税込)

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
 してトロトロに柔らかく仕上げ
 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



タンメン 630円(税抜き)

お酒を飲んだ後の仕上げにも
 野菜たっぷり人気の一品。

つぐら舎

住 勝沼町勝沼 2997
営 11:00 ~ 18:00
 (L.O.17:00)
 ※ランチセットは
 売り切れ次第終了

休 月
電 39-8915
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 1,300 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!



パンケーキのランチセット
 1,100 円 (税込)

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
 のランチプレートです!!

ワイントン直営店 晦日 New

住 勝沼町休息 1625-3
営 11:00 ~ 14:00
 17:00 ~ 21:00

休 水
電 34-8429
駐 店舗裏側 10 台



* 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。



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。



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 がそろくと、食事のバランスが
 自然と整いやすくなるんだよ!

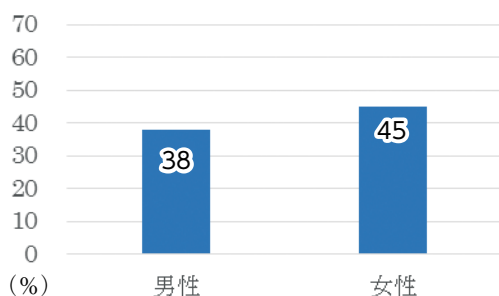


ぱきぱきマン



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



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38%、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：平成29年度甲州市食育に関する意識調査より