

「野菜メニュー店」 聖蹟桜ヶ丘エリア版 マップ

おいしく野菜を食べよう！

多摩市産の安心・安全な野菜の直売所をご紹介

① いきいき市

開店日時：月・木曜日
午後1時30分～
※ 売り切れ次第終了
場所：関戸1-1
(ザ・スクエア近く)



野菜の上手な食べ方

小松菜



アクがないので、下茹で不要
ジュースに炒め物にと、万能
の野菜。カルシウムは牛乳よ
り多く含まれます。

人参



抗酸化成分は皮に多いの
で、皮ごと食べましょう。ビ
タミンCが豊富な食材と組
み合わせるのがおすすめ。

玉ねぎ



辛み成分の「アリシン」は、
ビタミンB1の吸収を助ける
ので、豚肉と組み合わせると
疲労回復効果がアップ。

キャベツ



ビタミンCは水に溶けや
すいので、水にさらすと
きは短時間にしましょう。

② グリーンショップ多摩

開店日時：月～土曜日
午前9時～午後4時
場所：関戸6-11-1



聖蹟桜ヶ丘エリア版

ベジ 野菜 ファースト

一口目は、
野菜から！

『野菜ファースト』とは...

食べる順番を変えるだけで、体に脂肪が付きにくく、
生活習慣病の予防になる方法です。

👉 この順番で食べる

1. 副菜(野菜・きのこ・海草)



2. 主菜(おかず:肉・魚・卵・大豆)



3. 主食(ごはん・パン・麺・パスタ)



★ 20分以上かけてゆっくり食べる
★ よく噛んで食べる


この2つを野菜ファーストと合わせるとより効果がアップします



多摩市では、「多摩市食育推進ロゴマーク」を目印
にネットワークを広げながら、食育を推進しています

多摩市 聖蹟桜ヶ丘エリア 野菜メニュー店一覧

〔野菜メニュー店とは・・・〕
 120g(1日の目標量350gの3分の1量)の野菜がとれるメニューを提供しているお店です。



「野菜メニュー店」は、東京都が都民の食生活をサポートするために進めている事業です。

① 桜ヶ丘 鳥はな
 関戸1-1-5 ザ・スクエア1F
 ☎042-372-0390

⑦ 味道楽 留萌
 関戸1-11-5 森ビル2階
 ☎042-337-7082



丼めし定食 1,080円
 ③ とんかつ 三九三
 関戸1-1-5 ザ・スクエア1F
 ☎042-376-3039



ラーメンサラダ 680円
 ⑨ 季節料理 さの字
 関戸2-24-10
 ☎042-337-5288



ポン酢でさっぱり!
 上豚焼肉おろし丼 850円
 ⑤ スパゲティ食堂 ドナ
 多摩市関戸1-10-10
 京王聖蹟桜ヶ丘SC 1階
 ☎042-310-6977



健康ほろ酔いセット 800円
 ⑩ コーヒーハウス ケトルドラム
 関戸2-24-10
 ☎042-374-6929



メランザーネ
 ~ペーコンと長なすのトマトソース~
 1,004円
 ⑥北海道ラーメン 特一番
 関戸1-11-5 森ビル1階
 ☎042-375-7812



カレー風味スパゲティ、サラダ、
 コーヒー付(日替わりランチセット)
 800円
 ⑪ なかたに
 関戸2-39-15 桜ビル203
 ☎042-310-0717



野菜ラーメン(しょう油味) 730円



生粋セット2,480円

☆店舗情報については、令和4年10月現在のものです。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。

⑫ 居酒屋 一平
 関戸2-39-9
 ☎042-372-9548



野菜フルーツサラダ 600円
 ⑬ レストラン 神谷
 関戸4-5-4
 ☎042-375-7833

⑭ もつ鮮華 まる権(ごん)
 一ノ宮1-23-2 西栄ビル102
 ☎042-376-6655



グッドバランス定食 1382円
 ⑩ 焼肉 権左工門
 一ノ宮1-23-5
 カワヴェール桜ヶ丘101
 ☎042-389-2901

⑲ 旭館総本店
 聖蹟桜ヶ丘本館
 桜ヶ丘4-35-2
 ☎042-374-2403



潮騒(しおさい) 3,024円
 ⑲ 大村庵
 関戸4-12-8
 ☎042-375-6055

⑳ プラッセリー リバゴージュ
 乞田688-2 ラ・プランタン101
 ☎042-338-4564



パーニャカウダ 1,000円
 ㉑ 多摩うどん ぼんぼこ
 聖ヶ丘2-21-3-7
 ☎042-319-6441

㉒ ぎょうざの満州
 聖蹟桜ヶ丘駅前店
 関戸1-11-19 桜ヶ丘富澤ビル
 ☎042-319-3558



野菜炒め 390円



近江牛トマトソース+ライスセット
 (ご飯、味噌汁、お新香)
 1,850+380円
 ⑭イタリア料理 ウプリアーコ
 関戸4-4-1
 ハイマート第二聖蹟桜ヶ丘1F
 ☎042-337-6309



ピピンバセット 950円
 ⑲ ラーメン 天天館
 (てんてんかん)
 一ノ宮1-24-2
 ☎042-338-1738



タンメン 830円
 ㉒ 銀龍
 関戸5-9-11
 ☎042-338-3386



野菜うどん 710円
 ㉓ 居酒屋 三太
 関戸2-23-18
 ☎042-401-9404

野菜不足度チェック

外食やコンビニで買った弁当で済ませることが多い

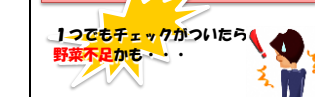
朝食を抜くことが多い

料理をあまり作らない

食事を抜いて体重を調節している

栄養バランスはサプリメントで補えば大丈夫

野菜を意識して食事をとっていない



パーニャカウダ(いろいろ野菜のアンチョビオイルフォンデュ) 1,296円
 ⑮ カフェ れすと なな
 関戸4-72
 関戸公民館ヴィーダ7F
 ☎042-400-1578



広東麺 680円
 ⑳小平うどん 聖蹟桜ヶ丘店
 一ノ宮4-20-24 1F
 ☎042-316-9490



みそラーメン 750円
 ㉔ 聖ヶ丘 増田屋
 連光寺6-25-17
 ☎042-375-2161



蒸したて温野菜 842円
 ㉕ かつ膳
 関戸2-45-9
 ☎042-375-5880



カレー風味スパゲティ、サラダ、
 コーヒー付(日替わりランチセット)
 800円
 ⑪ なかたに
 関戸2-39-15 桜ビル203
 ☎042-310-0717



お豆腐やさん定食(火・木のみ)
 550円
 ⑯ 唄えるカントリーPUB 田子作
 一ノ宮2-11-20
 桜ヶ丘ハイツ2階
 ☎042-373-4932



胡麻味噌担々麺 800円



カフェ ピンクラタマ
 聖蹟桜ヶ丘
 一ノ宮3-5-24 1F
 ☎070-5543-3268



タンメン 850円
 ㉔ 木の香
 乞田1140
 ☎042-376-6085



かつ膳サラダ 700円
 ㉕ 青木農園 農家料理
 和田1705ダイヤモンド聖蹟110号
 ☎090-2206-9517



しめじとしいたけの和風
 スパゲティ 850円



サラダ・スープ・旬の野菜のプレート
 (内容は日替り)1,200円

食事に「プラス」で野菜をとろう!

弁当や丼ものには…



「野菜のごま和え」をプラス

単品には…



「煮物」 「きんぴら」 「野菜スープ」