

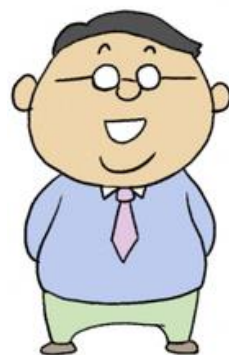
# 五所川原保健所管内 青森のおいしい健康応援店

青森県では県民の皆様が外食等を利用する際に自分に合った適切なメニューを選択できるよう

- ①肥満の予防
- ②食塩摂取量の減少
- ③野菜摂取量の増加

を踏まえた食事を提供している飲食店等を青森のおいしい健康応援店と認定しています。

- \* エネルギー控えめメニューに該当する項目を♥
  - 塩分控えめメニューに該当する項目を♠
  - 野菜たっぷりメニューに該当する項目を♣
- と表記します。



健やか力向上推進キャラクター  
「マモルさん」

## 居酒屋

### 晩酌 ほんわか

- ♥揚げないメニューがあります
- ♥ご飯小盛があります
- ♣単品で80g以上の野菜を使用しているメニューがあります

〒037-0075  
青森県五所川原市寺町57-1

## ラーメン

### たけ屋

- ♥麺の量を少なくしてくれます
- ♠減塩オーダーを受け付けてくれます
- ♣野菜みそラーメン、野菜しょうがみそラーメンは1食で120g以上の野菜を使用しています

〒037-0076  
青森県五所川原市小曲豊里5-2  
TEL. 0173-34-8018  
営業10:00~20:00

## 弁当

### 株式会社 美味心房

- ♥♠♣健康管理食弁当はエネルギー控えめ、塩分控えめ、1食で120g以上の野菜を使用しています
- ご飯小盛や薄味要望にも対応しています

〒037-0014  
青森県五所川原市稲美米崎68-5  
TEL.0173-26-7255  
営業8:00~17:00

## レストラン

### レストラン たけや

- ♥ご飯の量を少なくしてくれます
- ♠減塩オーダーを受け付けてくれます
- ♣野菜炒め定食は1食で120g以上の野菜を使用しています

〒037-0074  
青森県五所川原市岩木町12-3  
TEL.0173-34-7785  
営業10:00~19:00

レストラン

## グリルストウ

- ♥主食の量を少なくしてくれます
- ♠減塩オーダーを受け付けてくれます
- ♣サラダは単品で野菜80g以上使用しています

〒037-0023  
青森県五所川原市広田榊森47-3  
TEL.0173-35-8832  
営業10：30～21：30

イタリアン

## Posapiano

- ♥ご飯・麺の量を少なくしてくれます
- ♠減塩オーダーを受け付けてくれます

〒037-0014  
青森県五所川原市稲実開野190-1  
TEL.0173-26-6141  
営業11：00～22：00

うどん

## 讃岐うどん 一の庵

イオンモールつがる柏

- ♥麺の量を少なくしてくれます
- ♠減塩調味料を使ったメニューがあります
- ♣単品で80g以上の野菜を使用しているメニューがあります

〒038-3107  
青森県つがる市柏稲盛幾世41  
営業10：00～21：00

焼肉

## 一心亭 イオンモールつがる柏

- ♥ご飯の量を少なくしてくれます
- ♥サラダバーにノンオイルドレッシングがあります
- ♣単品で80g以上の野菜を使用しているメニューがあります
- ♣サラダバーがあります

〒038-3107  
青森県つがる市柏稲盛幾世41  
TEL.0173-25-2911  
営業11：00～21：00

ラーメン

## 幸楽苑 イオンモールつがる柏

- ♣一食で120g以上の野菜を使用しているメニューがあります

〒038-3107  
青森県つがる市柏稲盛幾世41  
TEL.0173-26-7400  
営業10：00～20：30

焼肉

## 一心亭 鱒ヶ沢店

- ♥ご飯の量を少なくしてくれます
- ♠麺類の減塩オーダーを受け付けてくれます
- ♣野菜たっぷりメニューがあります

〒038 - 2761  
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町舞戸下富田91-1  
TEL.0173 - 72 - 8929  
営業 平日：11：30～15：00  
17：00～21：30  
土日祝：11：30～21：30

和食会席

## ホテル グランメール山海荘

- ♥主食の量を少なくしてくれます
- ♥朝食では、ノンオイルドレッシングを選択できます
- ♠減塩オーダーを受け付けてくれます
- ♣野菜たっぷりオーダーを受け付けてくれます

〒038-2761  
青森県西津軽郡鰺ヶ沢町舞戸町鳴戸 1  
**TEL.0173-72-8111**  
営業9：00～19：00

定食

## ドライブイン和歌山

- ♥定食・丼ものの主食の量を少なくしてくれます
- ♠ラーメンの減塩オーダーを受け付けてくれます

〒037-0403  
青森県五所川原市十三羽黒崎133-22  
**TEL.0173-62-2357**  
営業9：00～18:00

定食

## ピュアレストラン

- ♥ごはんの量を少なくしてくれます
- ♠麺類のスープを薄味にしてくれます
- ♣みそラーメンとしおラーメンは1食あたり120gの野菜を使用しています

〒037-0308  
青森県北津軽郡中泊町八幡日向334  
**TEL.0173-57-5011**  
営業9:00～17:00（冬季～16:00）

喫茶店

## 赤い屋根の喫茶店 「駅舎」

- ♥お食事メニューでは、ご飯少なめもできます
- ♥ドーナツは焼いて作っています

〒037-0202  
青森県五所川原市金木町芦野84-171  
**TEL.0173-52-3398**  
営業10：00～17:00

中華

## 中国料理つるのたまご

- ♥ ご飯、麺の量を少なくしてくれます
- ♠ 薄味にできます
- ♣ 野菜炒め定食、野菜たっぷりタンメン、もやしキクラゲ炒めは120g以上の野菜を使用しています

〒038-3503

青森県北津軽郡鶴田町鶴田字小泉537-1

TEL.0173-52-3398

☎11:00~19:30

中華

## 中国料理加藤食堂

- ♥ ご飯の量を少なくしてくれます
- ♣ 五目柳麺（ごもくラーメン）、味噌柳麺（みそラーメン）、湯麺（タンメン）、焼きそば、炸麺（あげやきそば）は120g以上の野菜を使用しています

〒038-2503

青森県西津軽郡深浦町大字関字栃沢99-3

TEL.0173-76-3536

☎11:00~18:00

定食

## 食事処 広々

- ♥ 定食・丼物のご飯を減らすことができます

〒038-2324

青森県西津軽郡深浦町深浦岡崎146-2

TEL.0173-74-2255

☎11:00~19:00

喫茶店

## COFFEE 穂高

- ♥ ご飯と麺の量を少なくできます
- ♣ 和牛すじのミートソース、ポークカレーは120g以上の野菜を使用しています

〒038-2573

青森県西津軽郡鰺ヶ沢町本町24-1

TEL.0173-82-0718

☎9:00~19:30

(ラストオーダー19:00)