

マップの見方

マップ NO.

38 カフェ

集会所 indriya

定休日：日・祝
営業時間：11:00-18:00
住所：弘前市紙漣町 4-6
電話：0172-34-6858
<https://www.facebook.com/indriya21>



農薬を減らし、化学肥料は不使用の青森県産米や野菜を中心に、肉魚を使わないごはん屋です。

朝 昼 夜 持ち帰り可能 禁煙

sample

店舗基本情報

食命人情報

朝 昼 夜 食命人メニュー提供時間帯

持ち帰り可能

禁煙 喫煙可

分煙（時間またはお席）

【禁煙・分煙について】

店舗の情報は平成 28 年 7 月 15 日現在の情報です。事情により変更することもありますので、最新の情報は店舗へご確認ください。

「いのちを支える食」はこどもの健康を気遣うお母さんの家庭食がモデル。
食べる人の健康を考え、身近でとれる旬の食材を余すところなく使い、
手間をかけ、季節に合わせて献立や味付けを工夫し、
命をいただくことに配慮する

母親のような気持ちで、
食材のいのちを食べる人に届ける料理人「あおもり食命人」の誠実さと
おいしさがつまった「いのちを支える食」が、
元気な身体づくりを応援します。
まずは、味わってみてください。

基本の 5 項目

- 1 バランスの良いメニューである
- 2 青森県産米を使用している
- 3 旬の青森県産野菜を使用している
(季節により使用できない場合は国産野菜)
- 4 油脂を控えるよう工夫している
- 5 塩分を控えるよう工夫している

プラスαの 6 項目

- 6 食材を生かした調理法である
- 7 食材を無駄なく使う工夫をしている
- 8 天然醸造の味噌を使用している
- 9 本醸造の醤油を使用している
- 10 素材（野菜・きのこ・海藻・魚・肉等）の旨味を活用している
- 11 発酵食品を使用している

全ての店舗が上記の全項目を満たしているわけではありませんが、
お店のジャンルや特性、料理人のこだわりによって、
個性あるメニューがつくられています。

「あおもり食命人」は、
県が実施する食と健康に関する専門研修を修了した
県内の外食・中食（スーパー・お総菜店等）事業者です。

【お問合せ】

青森県農林水産部食の安全・安心推進課

TEL 017-734-9354

FAX 017-734-8086

<http://www.pref.aomori.lg.jp/>

soshiki/nourin/sanzen/syokumeijin.html

Facebook：あおもり食命人



平成 28 年 8 月版

この印刷物は、30,000 部作成し、印刷経費は 1 部あたり 25.9 円です。

あおもり 食命人 マップ



食命人のいるお店には、
旬の食材をいかした
「いのちを支える食」があります。



青森港



1 2

22 23

久須志
神社
古川
小学校

青森駅

アスパム

青い海公園

青森警察署

ラビナ

アウガ

中三

青森県庁

青い森公園

地方裁判所

交番

青森市役所

橋本小学校

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

24

23

22

東青地域

1 レストラン

青森国際ホテル
カジュアルレストラン
Kukka

定休日：無休
営業時間：昼 / 11:30-14:30
夜 / 17:00-22:00
住所：青森市新町 1-6-18
青森国際ホテル 別館 1 階
電話：017-722-4321
http://www.kokusai-hotel.co.jp



青森県産食材を生かした調理で、食べやすく楽しいお食事を提供します。

昼



2 中国料理

青森国際ホテル
中国レストラン 吉慶

定休日：無休
営業時間：昼 / 11:30-14:30
夜 / 17:30-22:00
住所：青森市新町 1-6-18
青森国際ホテル 2 階
電話：017-722-4321
※ 特別メニューの場合2日前までに要予約
http://www.kokusai-hotel.co.jp

青森の旬の食材にこだわり、おいしさをじっくりと引き出した健康的なお食事を提供します。

昼



3 カフェ

カフェ・デ・ジターヌ
古川店

定休日：日・月
営業時間：10:00-18:00
住所：青森市古川 1-1-5
電話：017-723-0175
http://cafe-gitaned.com



青森県産・国産にこだわり、健康を気遣う「おやつ」と熟練焙煎士が仕上げた「コーヒー」を提供中。

朝

昼

夜



4 ラーメン

煮干し中華専門店
つじ製麺所

定休日：水
営業時間：（平 日）昼 / 11:00-15:00
夜 / 17:30-19:30
（土日祝）昼 / 11:00-16:00
住所：青森市古川 1-15-17
電話：017-721-2690
facebook：煮干し中華専門店 つじ製麺所



卵不使用の自家製麺なので、卵アレルギーの方も美味しくお召し上がりいただけます。

昼

夜



分煙

5 レストラン

創作農家レストラン
青〜い郷里

定休日：木
営業時間：11:00-19:00
住所：青森市古川 1-14-3
電話：017-757-8085
※ 弁当・オードブルは前日までに要予約
facebook：創作農家レストラン 青〜い郷里



南八甲田の準高冷地野菜の食べ放題が付いた肉と魚料理のランチが好評です。

昼

夜



6 惣菜／弁当

ヒーリングサロン・ルル

定休日：不定休
営業時間：（月〜水）10:00- 売切れ次第終了
（木〜日）12:00- 売切れ次第終了
住所：青森市古川 2-17-7
電話：017-723-7765
http://lulu-space.com



地産地消も大切にしておりますが、生産者の思いと召し上がる人の心を一番感じて、おにぎりとお総菜を作っています。

昼



7 レストラン

ホテルJALシティ青森
ラ・セーラ

定休日：無休
営業時間：朝 / 6:30-10:00
昼 / 11:30-14:00
住所：青森市安方 2-4-12
電話：017-732-2580
http://www.aomori-jalcity.co.jp



ランチタイムは常時 5 種類以上のサラダを提供。油分控えめの自家製ドレッシングでお召し上がりください。

朝

昼



8 レストラン

アートホテルカラー青森

定休日：無休
営業時間：（日〜金）6:30-9:00
（土）6:30-13:00
住所：青森市新町 2-5-6
電話：017-775-4311
http://arthotelcolor.com



バイキング形式の朝食で青森県産食材を使用した健康的で身体にやさしいメニューです。宿泊者以外は 1,050 円で提供

朝



9 宴会場

（株）アラスカ

定休日：無休
営業時間：予約制
住所：青森市新町 1-11-22
電話：017-723-2233
※ 要予約
http://alaskajapan.com

ご要望に応じて、青森県産食材や健康を意識したお料理をお出しします。

昼

夜



分煙

10 弁当／総菜

キッチンコンブリオ

定休日：土・日・祝
営業時間：10:00-14:00
住所：青森市旭町 1-2-36
電話：017-752-8755
※10 食以上のご注文は 3 日前までに要予約
facebook：キッチンコンブリオ



海藻、出汁と藻塩で、薄味でも美味しい健康な日替わりお弁当提供中。

昼



11 寿司店

すし・うなぎ 権八

定休日：水
営業時間：昼 / 12:00-13:30
夜 / 17:00-22:00
住所：青森市富田 1-17-10
電話：017-766-6633



安全・安心な青森県の魚介を中心に使用。安価と旨さに自信があります

夜



12 カフェ

カフェ・デ・ジターヌ
篠田店

定休日：日・月
営業時間：10:00-18:30
住所：青森市篠田 3-3-9
電話：017-766-4866
http://cafe-gitaned.com



青森県産・国産にこだわり、健康を気遣う「おやつ」と熟練焙煎士が仕上げた「コーヒー」を提供中。

朝

昼

夜



13 レストラン

ラ・プラス青い森

定休日：無休
営業時間：昼 / 10:30-14:30
夜 / 17:00-21:00
住所：青森市中央 1-11-18
電話：017-734-4371
http://www.aomori-hka.com

化学調味料無添加で、素材本来の味を引き出します。

昼

夜



14 レストラン

Restaurant Tera

定休日：月
営業時間：17:00-24:00
住所：青森市本町 1-2-13
電話：017-762-7752
http://teranabe.com



青森シャモロックのスープに、農業を使わずに栽培された地元野菜などを入れた薬膳火鍋を是非。

夜



分煙

15 食事処

アップルパレス青森
日本料理 京彩

定休日：無休
営業時間：昼 / 11:00-14:30
夜 / 17:30-21:30
住所：青森市本町 5-1-5
電話：017-723-5632
http://apple-palace.com/restaurant/kyousai



ランチに提供中の月替り弁当は、旬の食材や発酵食品等を使った健康弁当です。

昼



禁煙

11:00-14:30



分煙

17:30-21:30

16 日本料理

日本料理 百代

定休日：不定休
営業時間：昼 / 11:00-14:00
夜 / 17:00-23:00
住所：青森市本町 2-3-11
電話：017-776-5820
http://www.actv.ne.jp/~momoyo



青森の四季を、日本料理の伝統を守りながら「おもてなし」の心で提供します。

昼

夜



17 ダイニングバー

ラツール

定休日：日・祝
営業時間：17:00-翌 1:30
住所：青森市本町 2-10-19
バックスビル 2 階
電話：017-773-5596



本格的な洋食ダイニングバー。
動物性脂肪をつかわないメニュー
もあります。

夜

分煙

18 カフェ

スマイル & スプーン
キッチンスタジオ

定休日：月・日不定休
営業時間：11:00-14:00 (L.O)
住所：青森市青柳 2-2-16
電話：017-773-2535
facebook：スマイル & スプーンキッチンスタジオ



青森の食材を使い、おだしや発
酵食品で減塩、バランスのよい
メニューを心がけています。

昼

分煙

19 レストラン

レストラン La Vie

定休日：日・月
営業時間：昼 / 11:00-14:00
夜 / 17:00-21:00
住所：青森市橋本 1-8-19
電話：017-777-1757



青森県産食材を生かした本格フ
レンチ。苦手な食材、食物アレルギー
がありましたらスタッフまで。

昼

分煙

20 居酒屋

はしもと藪き

定休日：日
営業時間：(月-木) 17:30-24:00
(金・土) 17:30-翌 1:00
住所：青森市橋本 1-8-2
スカイプラザ 2 階
電話：017-722-1315
※ 前日までに要予約
http://yabuki.main.jp



青森県産食材を、化学調味料無
添加で味わえる料理を提供中。
体にやさしい料理を目指してい
ます。

夜

分煙

21 中国料理

中国料理 火山

定休日：月 (祝日の場合は翌日)
営業時間：昼 / 11:30-14:00
夜 / 17:00-21:00
住所：青森市堤町 2-17-6
電話：017-773-7059



旬菜素材にこだわり、油分 & 塩
分控え目でバランスのとれた本
格中華。女性料理人が提供！

昼 夜

分煙

22 食事処

ホテル青森
和食処みちのく

定休日：月
営業時間：11:30-14:00
住所：青森市堤町 1-1-23
電話：017-775-4141
http://www.hotelaomori.co.jp



食材の個性を生かし、やさし
い味に仕上げるようにこころ
がけています。

昼

分煙

23 レストラン

ホテル青森
カフェレストラン スワン

定休日：無休
営業時間：9:30-21:30
住所：青森市堤町 1-1-23
電話：017-775-4141
http://www.hotelaomori.co.jp

丁寧に仕上げた浪岡産バサラ
コーンのスープはお持ち帰りで
きます。

朝 昼 夜

分煙

24 食事処

ふあんふあん

定休日：月・土・日・祝
営業時間：11:30-15:00
住所：青森市港町 1-5-12
電話：017-741-6354



無農薬の玄米を使った酵素玄米
ごはん野菜を中心とした身体
が喜ぶ定食を提供しています。
「ごまもち」も発売中。

昼

分煙

25 カフェ

マクロビオティック茶や
橘

定休日：日・祝
営業時間：11:30-19:00
住所：青森市栄町 1-5-11
電話：017-741-7202
※ グループまたは弁当注文数が多い
時のみ 2 日前までに要予約
http://tachibanaya.jimdo.com
平成 28 年 10 月まで休止中。
営業状況はたちばなや緑店へご確認
ください。(017-764-0211)



天然醸造の調味料や自然海塩を
使い、特別栽培の青森県産野菜・
穀物を季節に合わせて皮ごと調
理。肉・魚・乳・卵は不使用。

昼 夜

分煙

26 食事処

自然食品の店
あおぞら 玄米食堂

定休日：月
営業時間：(火-土) 9:30-19:00
(日・祝) 9:30-18:30
住所：青森市浪打 1-16-10
電話：017-743-0824
※ 3 日前までに要予約
http://park8.wakwak.com/~aozora



玄米食をメインに、野菜のおか
ずを中心とした、昔ながらの和
食にこだわったメニューをご用
意しております。

昼

分煙

27 弁当／総菜／食事

あおもり万華堂

定休日：土・日・祝
営業時間：11:00-18:00
住所：青森市松森 2-13-1
電話：017-741-1696

青森県産にこだわる雑穀専門
店。あおもりダッタンそば(雑
穀ごはん・和え物付)を提供
します。

昼

分煙

28 弁当／惣菜

アグリショップぶんべい

定休日：月
営業時間：(火-土) 9:00-19:00
(日) 9:00-17:00
住所：青森市奥野 4-15-32
電話：017-775-2372
※ 前日までに要予約
http://www.bunbei.com



青森県産の米や野菜たっぷりの
手作りお弁当は、昔懐かし
い青森ならではの味。

朝 昼 夜

分煙

29 カフェ

Vege cafe ちゃまま

定休日：日・祝
営業時間：(月-木) 11:00-16:00
(金・土) 昼 / 11:00-16:00
夜 / 17:30-21:00
住所：青森市緑 1-12-29
電話：017-732-5206
http://buket.ciao.jp/chamama/home



野菜中心のやさしい食事で心
と体を健やかに。事前注文で
お弁当もお作りします。

昼 夜

分煙

30 カフェ

青森公立大学
ban café

定休日：土・日・祝・冬季(2-3月)
営業時間：10:00-17:00
住所：青森市合子沢字山崎 153-4
電話：017-764-1555 (内線 322)

雑穀と青森県産野菜にこだわ
ったメニューがあります。

昼

分煙

31 カフェ

国際芸術センター青森
ban café

定休日：平日・冬季(1-3月)
営業時間：10:00-15:00
住所：青森市合子沢字山崎 152-6
電話：090-9740-2066



雑穀と青森県産野菜にこだわ
ったメニューがあります。

昼

分煙

32 喫茶

TALO

定休日：日
営業時間：(12-3月) 11:00-18:00
(4-11月) 11:00-19:00
住所：青森市三内丸山 117-58
電話：017-782-4800
※ 当日朝までに要予約

季節の山菜を中心に、昔なが
らの味を大切にしながら、手
作りにこだわります。

昼

分煙

33 レストラン

森のレストラン
ライアン 青森空港店

定休日：無休
営業時間：6:45-20:00
住所：青森市大谷字小谷 1-5
青森空港 2 階
電話：017-762-1007
http://www.koncho.jp/html/laian/
lian01M.html

厳選した青森県産食材にこだ
わります。

朝 昼 夜

分煙

34 レストラン

ゆへさ浅虫

レストランサンセット

定休日：無休
 営業時間：(4-11月) 11:00-19:00
 (12-3月) 11:00-18:00
 住所：青森市浅虫字蛸谷 341-19
 電話：017-752-3339
<http://www.jogakurakanko.jp/sunset>

栄養バランスを考えた、県産
 食材と天然だしのおいしい献
 立が人気です。

昼 夜



35 ホテル

絶景の宿

浅虫観光ホテル

定休日：無休
 営業時間：7:00-9:00 (朝食)
 住所：青森市大字浅虫字坂本 51-1
 電話：017-752-3355
 ※ 前日までに要予約
<http://asamushi-kanko-hotel.com>



「まごわやさしい」をテーマ
 にバランスのとれた朝食を提
 供しています。

朝



36 食事処／惣菜

なみおか豆や

定休日：元旦
 営業時間：
 (3/16-11/14) 7:30-17:30
 (11/15-3/15) 7:30-16:30
 住所：青森市浪岡女鹿沢字野尻 2-3
 「道の駅」なみおか内
 電話：0172-62-1170
<http://www.applehill.co.jp>



浪岡のお母さんたちの手作りお
 かずを選び、自家製味噌で作っ
 た味噌汁と黒豆ごはんを合わせ
 て「豆御膳」！豆も米も地元浪岡
 産。惣菜のほか、手作り味噌
 と豆腐も店内で販売しています。

朝 昼 夜



37 弁当／総菜

あおりコープフーズ

定休日：土・日
 営業時間：9:00-18:00
 住所：青森市大字野木字山口164-68
 電話：017-752-8181
 ※ 前週火曜までに要予約



1日の3分の1を目安に栄養バ
 ランスを考えた夕食弁当を、定
 期的に個人宅に宅配します。

予約宅配のみ



中南地域

38 カフェ

集会所 indriya

定休日：日・祝
営業時間：11:00-18:00
住所：弘前市紙漣町 4-6
電話：0172-34-6858
<https://www.facebook.com/indriya21>



青森県産や国産野菜を中心に
した菜食カフェ。週替わりの
「べじごはん」は肉や魚不使用
です。



39 カフェ

萩原乳業
MILKHOUSE
ROSAS

定休日：木
営業時間：10:30-18:00
住所：弘前市土手町 42
電話：0172-35-2203



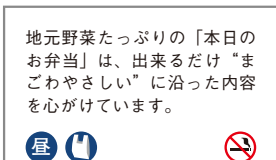
県産食材と牛乳を使用したラ
ンチ・軽食・スープのほか、
県産牛乳ベースのソフトク
リームが人気。



40 惣菜

ファーマーズ・キッチン

定休日：不定休
営業時間：11:00-17:00
※ 毎週木曜日 17:00 ～ 「子ども食堂」
住所：弘前市土手町 24
電話：090-9033-9210



地元野菜たっぷりの「本日
のお弁当」は、出来るだけ“ま
ごわやさしい”に沿った内容
を心がけています。



41 レストラン

レストラン pomme
～ 林檎 ～

定休日：土・日・祝
営業時間：11:00-15:00
住所：弘前市大字上白銀町 1-1
弘前市役所 新庁舎 4 階
電話：0172-35-1111（市役所代表）



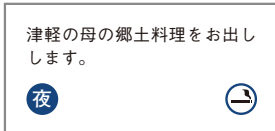
地場産品を取り入れ、健康を
意識したヘルシーなメニュー
を提供しています。



42 スナック

スナック福久

定休日：日
営業時間：18:00- 翌 1:00
住所：弘前市新鍛冶町 46
GP アネックスビル 2 階
電話：0172-33-9538
※ 3 日前までに要予約
<http://ryouin.rgr.jp/?p=225>



津軽の母の郷土料理をお出し
します。



43 喫茶

けや木

定休日：月・第 3 日曜
営業時間：10:00-18:00
住所：弘前市桜ヶ丘 2-3-2
電話：0172-87-6890



心も体も元気になれる食を目
指しています。コーヒーも美
味しい喫茶店。



44 レストラン

農産物直売所野市里
レストランこざくら

定休日：なし
営業時間：（4-9月）9:00-18:00
（10-3月）9:00-17:00
住所：弘前市大字宮地字川添 77-4
電話：0172-82-1055
※ メニューによっては要予約
<http://www.anekko.jp>



発酵食品を中心に、地元の新鮮な野菜を使って定食やランチを提供しています。



45 カフェ

カフェギャラリー
彩光堂

定休日：日・月
営業時間：10:00-1 5:00
住所：黒石市上町 35
電話：0172-53-0081



県産食材と素材を生かした健康的な家庭料理を日替わりで提供しています。



46 食事処

鰯 come
お食事処 花りんご

定休日：第 3 木曜
営業時間：11:00-15:00
住所：南津軽郡大鰐町大字
大鰐字川辺 11-11
電話：0172-49-1126
<http://wanicome.com>



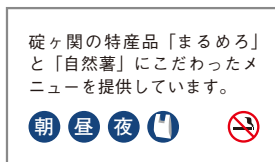
地元大鰐の食材にこだわり、
お客様の健康を考え、季節に
合ったお料理を提供します。



47 食事処

道の駅いかりがせき
御食事処 彩里

定休日：年末年始
営業時間：（4-11月）10:30-19:00
（12-3月）10:30-18:00
住所：平川市碓ヶ関碓石 13-1
電話：0172-49-5025
<http://ikarigaseki.com>



碓ヶ関の特産品「まるめろ」と「自然薯」にこだわったメニューを提供しています。



48 食事処

Lunch Factory
むら咲

定休日：水
営業時間：11:00-15:00
住所：南津軽郡藤崎町
大字葛野字前田 53-11
電話：0172-75-6335



県産食材を使用し、新鮮なものを出来るだけ栄養の損失を少なく調理して提供しています。



西北地域

49 レストラン

コミュニティカフェ
でる・そーれ

定休日：第 1、3 日曜
営業時間：10:00-16:00
住所：五所川原市大町 39
津軽鉄道線 1 階
電話：0173-34-3971
<http://www.delsole-aomori.jp>



津軽鉄道沿線でとれた食材を中心に奥津軽ならではのメニューを提供します。



50 弁当／総菜

しかない惣菜店

定休日：土・日・祝
営業時間：10:00-14:00
住所：五所川原市稲実稲葉 50-38
電話：0173-35-3236
<http://shikanaisouzai.cloud-line.com>



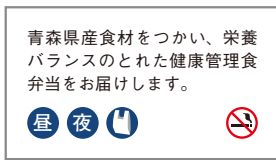
子を思う母の家庭料理が原点。
食材のいのちを感じるお総菜
20 種類からお好きなものを詰めてお弁当に。店内でもいただけます。



51 弁当／総菜

（株）美味心房

定休日：年末年始
営業時間：8:00-17:00
住所：五所川原市稲実字米崎 68-5
電話：0173-26-7255



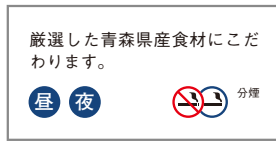
青森県産食材をつかい、栄養バランスのとれた健康管理食弁当をお届けします。



52 レストラン

森のレストラン
ライアン 地球村店

定休日：無休
営業時間：10:00-22:00
住所：つがる市森田町森田
床舞藤山 244 つがる地球村
電話：0173-26-3007
<http://www.koncho.jp/html/laian/lian01M.html>



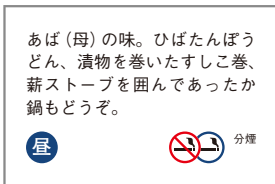
厳選した青森県産食材にこだわります。



53 食事処

農家レストラン
ありがとう

定休日：月・土
営業時間：10:00-15:00
住所：つがる市柏下古川綱川 111-3
NPO 法人 つがる夢庭志仙会
電話：080-3146-8331
<http://aomori-gt.com/gtm/040.html>



55 日本料理

日本料理かぐら
十和田本店

定休日：日・第2月曜
営業時間：17:00-23:00
住所：十和田市東三番町 2-43
電話：0176-24-1123



59 スナック

スナックすみれ

定休日：不定休
営業時間：昼 / 11:30-14:30
(昼は予約制)
夜 / 19:00-翌 1:00
住所：七戸町字七戸 66
電話：0176-62-5825
※ 前日までに要予約



63 カフェ

農家レストラン
まなかのカフェ

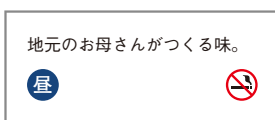
定休日：冬季(11-5月)
平成29年営業日未定
営業時間：(6-10月) 11:00-14:00
住所：東北町字乙供山 123
みどりの大地とロマンの森公園内
電話：080-6040-4769
※ 土曜以外は予約営業のみ(要相談)



54 食事処

深浦町フィットネスプラザ
ゆとり

定休日：月
営業時間：10:30-13:30
住所：深浦町大字深浦字中沢 34-1
電話：0173-74-4514



56 カフェ

コミュニティカフェ
ハピたのかふえ

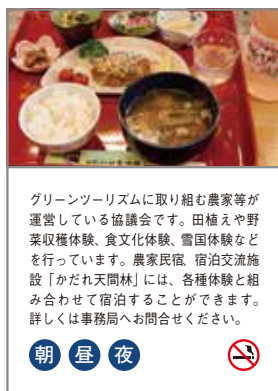
定休日：日・祝
営業時間：11:00-18:00
(食事は 16:00 まで)
住所：十和田市稲生町 15-24
パルコビル 4 階
電話：0176-23-0853
<http://www.hapitano.jp>



60 その他

七戸町かだれ
田舎体験協議会

定休日：(事務局受付) 土・日
営業時間：(事務局受付) 8:15-17:00
住所：七戸町字森ノ上 131 番地 4
七戸町役場農林課(事務局)
電話：0176-68-2116
※ 要事前予約、宿泊のみ朝夕提供
<http://www.kadaretenma.com>



64 カフェ

カフェと雑貨
TuBo café

定休日：日(臨時休業あり)
営業時間：11:30-15:00 (L.O.)
住所：おいらせ町青葉 2-50-2173
電話：090-5233-1659
※ 大人数は 2 週間前までに要予約



57 カフェ／弁当

ガーデンキッチン垂穂

定休日：日
営業時間：11:00-14:00 (L.O.)
住所：十和田市大字三本木
字福吉 15-221
電話：090-6627-1712
※ 弁当・オードブルは前日までに要予約
<http://amon.towada.jp/index.html>



61 食事処

郷土料理 蔵

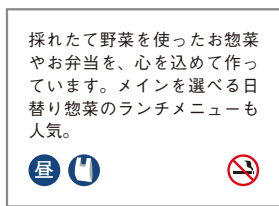
定休日：日
営業時間：昼 / 11:00-14:00
夜 / 18:00-22:00
住所：東北町字塔ノ沢山 94-1
電話：0175-63-3960



65 レストラン／弁当／惣菜

ベジキッチンまいまい

定休日：日・祝
営業時間：10:00-17:00
住所：三沢市鹿中 2-58-253
電話：0176-58-6171
www.misawa-noukameshi.com



58 カフェ

カフェ・
グリーンブリーズ

定休日：月
営業時間：11:30-18:00
住所：七戸町荒熊内 215-5
電話：0176-58-6966
<http://cafe-green-breeze.hp.gogo.jp>



62 産直／惣菜

道の駅 おがわら湖

定休日：年末年始
営業時間：(4-9月) 8:30-18:00
(10-3月) 9:00-17:30
住所：東北町大字上野字南谷地 122
電話：0176-58-1122



66 居酒屋

飲み食い処 ふく田

定休日：日・祝
営業時間：昼 / 11:30-14:00
(平日のみ昼営業)
夜 / 17:00-23:00
住所：三沢市幸町 1-7-5
電話：0176-53-1492
<http://fukuda-fukuda.jimbo.com>



三八地域

71 レストラン
八戸プラザホテル
レストランジュノー

定休日：無休
営業時間：昼 / 11:30-15:00
夜 / 17:00-21:00
住所：八戸市柏崎 1-6-6
電話：0178-44-3121
※2日前までに要予約



お口に合う食事は大切な命を支える食べ物です。事前にお電話にてお客様の御要望・リクエストをお聞きし、メニューをお作りいたします。

昼 夜 分煙 11:30-14:30

下北地域

75 レストラン
むつグランドホテル
グラン・ブルー

定休日：無休
営業時間：11:30-14:00
住所：むつ市田名部下道 4 11 階
電話：0175-22-2331
http://www.mghotel.jp



旬の下北食材の個性を生かした、月替わりのヘルシーランチを提供。体に優しい内容の、美しいフレンチメニューです。

昼 分煙

72 食事処／弁当／惣菜
きたむら食堂

定休日：水・はっち休館日
営業時間：昼 / 11:00-15:00
夜 / 17:00-21:00
住所：八戸市三日町 11-1
八戸ポータルミュージアムはっち2階
電話：090-3644-6504



地域の野菜と丁寧に作った出汁の「食べるスープ」を日替わりで提供。セットのごはんは玄米か雑穀米を選べます。

昼 分煙

76 ホテル
むつグランドホテル

定休日：無休
営業時間：11:00-21:00
住所：むつ市田名部下道 4
電話：0175-22-2331
※2日前までに要予約
http://www.mghotel.jp



下北の海の幸・山の幸と自家菜園の野菜等の安心安全なお料理を提供します。

昼 夜 分煙

73 スーパー（惣菜部門）
長崎屋八戸店

定休日：無休
営業時間：10:00-23:00
住所：八戸市江陽 2-14-1
電話：0178-47-0311



食の基本は米。県産米を店内で炊き上げ、心を込めて作るおにぎりとお弁当を提供しています。

朝 昼 夜 分煙

74 食事処
きたむら茶屋

定休日：火
営業時間：11:30-16:00
住所：南部町福田字間ノ原 43
電話：0178-20-9115



田舎の親戚の家のような雰囲気の中、地域の伝統食のおいしさや魅力をお伝えします。

昼 分煙

67 レストラン／食事処／温泉
スパハウス
ろっかぽっか

定休日：毎月最終月曜
営業時間：レストラン／昼 / 11:00-14:30
夜 / 17:00-20:30
食事処 / 11:00-20:30
住所：六ヶ所村鷹架字内子内 337
電話：0175-69-1126
※メニューによっては3日前までに要予約
http://www.roccapocca.com



青森県産食材をたっぷり使用し、脂肪分・塩分を抑えた「あもり彩り弁当」を提供しています。

昼 夜 分煙

68 レストラン／食事処
サテライト六戸
レストラン 4・6・8

定休日：不定休
営業時間：10:30-14:45
住所：六戸町大字犬落瀬字坪毛沢 146
電話：0176-70-1800



地元＆自家製野菜やお米を使い、安心してお召し上がりいただけるよう心掛けています。週末限定の日替り弁当あり。

昼 分煙

69 食事処
だるまや食の駅

定休日：日
営業時間：昼 / 11:00-14:00
夜 / 17:00-22:00
住所：上北郡六ヶ所村尾駁字家ノ前 4-34
電話：0175-72-2477
※前日までに要予約



四季折々の旬のものを生かし、地産地消を心がけ、安全で安心・適塩にこだわった料理を提供しています。

昼 夜 分煙

70 日本料理
日本料理かぐら
六ヶ所店

定休日：日・第2月曜
営業時間：昼 / 11:30-14:00
夜 / 17:00-22:00
住所：六ヶ所村大字尾駁字野附 61-16
電話：0175-72-4545



旬の食材と地産地消にこだわり「今日の食べ物か明日からの命につながる！」をコンセプトに料理を提供しています。

夜 分煙

スーパー

78-112
(株) ユニバース

県内のユニバース・U マート・パワーズU・ビッグハウス湊店全 35 店舗

定休日：元旦
営業時間：店舗により異なります
住所：八戸市長苗代前田 83-1 (本部)
電話：0178-21-1888 (代表)
FAX：0178-21-1811

「あもり食命人弁当」
提供中！

朝 昼 夜 分煙

113-122
紅屋商事（株）

カブセンター青森店を除く県内店舗、ベニーマート県内全店舗

定休日：元旦
営業時間：店舗により異なります
住所：弘前市高田 4-2-10 (本部)
電話：0172-29-5777
FAX：0172-29-5222
http://www.beny.co.jp



「まごわやさしい」に基づいたバランスのよいお弁当。季節の県産食材を多く入れられるよう、時期に合わせてリニューアルしています。

朝 昼 夜 分煙

123-149
(株) マエダ

県内全 27 店舗

定休日：年始
営業時間：店舗により異なります
住所：むつ市小川町 2-4-8 (本部)
電話：0175-23-0221
FAX：0175-22-4226
http://www.i-maeda.co.jp



毎日、一番だしを自社工場でする。特に、鰹と昆布の旨味が味わえる「切干大根煮」と「食命人弁当」をぜひご賞味ください。

朝 昼 夜 分煙