

「いばらき健康づくり支援店」登録店一覧 (平成29年12月末現在)

計 937 店舗

| No. | 店名                              | 主な料理の種類                  | 取組実施コース                                        | 登録弁当の名前とコース | 所在地                    | 電話帳          | 定休日                | 営業時間                                              | ホームページアドレス                                                                                                                                                      | 登録保健所等名 |
|-----|---------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------|------------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | 茨城県庁生活協同組合<br>カフェテリアひばり         | 主菜・副菜・カレー類軽食<br>麺類・定食    | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                             |             | 水戸市笠原町978-6            | 029-301-6165 | 土・日・祭日・年末年始        | 11:00～16:00                                       | <a href="http://www.fureai-iks.com">http://www.fureai-iks.com</a>                                                                                               | 水戸      |
| 2   | 水戸京成ホテル<br>コーヒーストップアンドミー        | イタリア料理<br>(ランチ)          | ヘルシーオーダー                                       |             | 水戸市三の丸1-4-73           | 029-226-3111 | 定休日なし              | 7:00～21:00<br>ランチ11:30～14:00                      | <a href="http://www.mito-keiseihotel.com">http://www.mito-keiseihotel.com</a>                                                                                   | 水戸      |
| 3   | (株)大森食品                         | ヘルシー弁当                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                             |             | 水戸市小吹町2053-161         | 029-241-2640 | 不定休                | 早期～17:30                                          | <a href="http://www.ohmorifood.co.jp">http://www.ohmorifood.co.jp</a>                                                                                           | 水戸      |
| 4   | (株)レパスト<br>県立こども病院職員食堂          | 麺類<br>定食                 | ヘルシーオーダー                                       |             | 水戸市双葉台3-3-1            | 029-254-5976 | 年中無休               | 7:00～19:30                                        | <a href="http://www.repast.co.jp/">http://www.repast.co.jp/</a>                                                                                                 | 水戸      |
| 5   | (株)味多加フード                       | 日替弁当                     | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                             |             | 水戸市平須町166-7            | 029-243-0433 | 年中無休               | 8:00～19:00                                        | <a href="http://www.mitakafood.co.jp">http://www.mitakafood.co.jp</a>                                                                                           | 水戸      |
| 6   | 県警食堂<br>(茨城県警本部内食堂)             | 日替定食                     | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組                |             | 水戸市笠原町978-6            | 029-243-0433 | 土・日・祭日休            | 11:30～13:30                                       | <a href="http://www.mitakafood.co.jp">http://www.mitakafood.co.jp</a>                                                                                           | 水戸      |
| 7   | 茨城県立県民文化センター<br>グリルモンマルシェ       | 洋食                       | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー                             |             | 水戸市千波町東久保697           | 029-241-1166 | 不定休                | 11:00～17:00                                       | <a href="http://www.ibarakiken-bunkacenter.com">http://www.ibarakiken-bunkacenter.com</a>                                                                       | 水戸      |
| 8   | 鯉淵学園農業栄養専門学校<br>学生食堂            | 定食                       | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー<br>ヘルシーオーダー(野菜<br>たっぷりメニュー) |             | 水戸市鯉淵町5965             | 029-259-6015 | 土・日・祝日・学校長期<br>休暇中 | 7:20～ 8:30<br>11:55～12:50                         | <a href="http://www.koibuchi.ac.jp/">http://www.koibuchi.ac.jp/</a>                                                                                             | 水戸      |
| 9   | 妙神食堂                            | 定食3品(日替わり)、洋食、中華、<br>めん類 | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組<br>(テーブルフーズ)               |             | 水戸市柵町1-3-1<br>水戸合同庁舎内  | 029-227-2857 | 土・日・祭日             | 11:30～14:00                                       | <a href="http://www.mvoujin.jp">http://www.mvoujin.jp</a>                                                                                                       | 水戸      |
| 10  | 大戸屋ごはん処<br>イオンモール水戸内原店          | 手作り定食                    | 当店独自の取組<br>(エネルギー表示)                           |             | 水戸市中原町西135             | 029-259-9252 | 年中無休               | 11:00～23:00<br>(L.O 22:30)                        | <a href="http://www.ootova.com/">http://www.ootova.com/</a>                                                                                                     | 水戸      |
| 11  | (株)日京クリエイト<br>常磐大学T棟学生ホール       | ライスプレート・麺セット・パンセット       | 栄養成分表示                                         |             | 水戸市見和1-430-1           | 029-219-4404 | 土日祝日休<br>(学校規定による) | 11:30～13:30                                       | <a href="http://www.nikkyo-create.co.jp">http://www.nikkyo-create.co.jp</a>                                                                                     | 水戸      |
| 12  | レストラン<br>モン・ラバン                 | フランス料理と楽食                | 当店独自の取組                                        |             | 笠間市笠間1150              | 0296-73-0020 | 毎週火・第1月曜           | 11:30～14:30<br>17:30～19:30                        | <a href="http://www9.plala.or.jp/monlapin/">http://www9.plala.or.jp/monlapin/</a>                                                                               | 水戸      |
| 13  | 茨城県庁生活協同組合<br>中央病院支所食堂          | 日替定食、カレー、副菜、めん類          | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                  |             | 笠間市鯉淵6528<br>茨城県立中央病院内 | 0296-77-9930 | 土日祝祭日休             | 11:00～16:00                                       | <a href="http://www.fureai-iks.com">http://www.fureai-iks.com</a>                                                                                               | 水戸      |
| 14  | 仕出し・お祝い・法要弁当 わさび                | 各種弁当・オードブル・ロケ弁<br>パーティ料理 | 食事バランスガイド表示                                    |             | 笠間市鯉淵6526-47           | 0296-73-5260 | 年末年始               | 7:00～完売したい終了                                      | <a href="http://www.wasabi-bento.jp/">http://www.wasabi-bento.jp/</a>                                                                                           | 水戸      |
| 15  | 常盤観光(株)<br>友部サービスエリア(下り線)       | そば、うどん、ラーメン、丼            | 当店独自の取組<br>(エネルギー表示)                           |             | 笠間市長兎路1051-3           | 0296-77-8600 | 年中無休               | 24時間営業(手打ちそば店の<br>み7:00～21:00)                    |                                                                                                                                                                 | 水戸      |
| 16  | 東武食品サービス(株)<br>友部サービスエリア上り線     | ラーメン、そば、うどん、<br>定食、丼各種   | 栄養成分表示                                         |             | 笠間市長兎路字梶山久保1059-6      | 0296-77-8503 | 年中無休               | 24時間営業<br>(一部11:00～21:00)                         | <a href="http://www.driveplaza.com/sapa/1400/1400071/1/">http://www.driveplaza.com/sapa/1400/1400071/1/</a>                                                     | 水戸      |
| 17  | 寿司割烹 千成                         | すし                       | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)               |             | 笠間市大田町1088-3           | 0296-77-2800 | 月曜(祝日の場合は翌<br>日休み) | 11:00～14:00 16:00～21:00                           | <a href="http://www.kasama-kankou.jp/upsys_pro/index.php?mode=detail&amp;code=535">http://www.kasama-kankou.jp/upsys_pro/index.php?mode=detail&amp;code=535</a> | 水戸      |
| 18  | ポケットファームどきどき茨城町店<br>森の家庭料理レストラン | 家庭料理                     | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                           |             | 東茨城郡茨城町下土師字高山1945      | 029-219-1161 | 水曜日                | 平日ランチのみ 11:30～15:00<br>土・日・祝日 デイナー17:30～<br>21:00 | <a href="http://www.ib.zennoh.or.jp">http://www.ib.zennoh.or.jp</a>                                                                                             | 水戸      |
| 19  | お弁当の万年屋<br>(有)こうじや              | ヘルシー弁当                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組<br>食事バランスガイド表示   |             | 大洗町磯浜町3666-2           | 029-267-5104 | 不定休                | 7:00～16:00                                        | <a href="http://www.o-bento.co.jp/">http://www.o-bento.co.jp/</a>                                                                                               | 水戸      |
| 20  | フレッシュマートまつだ                     | 弁当                       | 栄養成分表示                                         |             | 小美玉市小川38-6             | 0299-58-2853 | 無休                 | 7:30～21:00                                        |                                                                                                                                                                 | 水戸      |

|    |                                     |                                                                      |                                                 |  |                    |              |                                      |                                                                   |                                                                                                     |       |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 21 | Restaurant Aoyama                   | 体に優しい西洋料理<br>多品ランチプレート<br>コース料理 等                                    | ヘルシーメニュー                                        |  | 水戸市姫子2-3 赤塚第2-D    | 029-257-9292 | 木曜日                                  | 11:00~15:00(L.O)<br>17:00~21:00(L.O)                              | <a href="http://shophelp.main.jp/restaurantaoyama">http://shophelp.main.jp/restaurantaoyama</a>     | 水戸    |
| 22 | 白河そば店                               | 日本そば                                                                 | ヘルシーオーダー                                        |  | 水戸市見川3-720-1       | 029-241-1289 | 火曜日                                  | 11:30~20:00                                                       | <a href="http://www.shirakawasoba.com">http://www.shirakawasoba.com</a>                             | 水戸    |
| 23 | 畑のGOCHISO                           | パニーニ、お肉のランチプレート、<br>魚のランチプレート                                        | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                            |  | 水戸市米沢町280          | 029-357-0815 | 火曜日・第4水曜日                            | 11:00~18:00                                                       | <a href="http://hatakenogochiso.com">http://hatakenogochiso.com</a>                                 | 水戸    |
| 24 | コジカフェ                               | 日替り(カレー、ドリア、オムライス等)<br>ケーキ、パフェ                                       | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                            |  | 水戸市吉沢町697-2        | 029-248-9180 | 日・月休                                 | 11:00~18:00                                                       | <a href="http://okurimono.kvaram.com">okurimono.kvaram.com</a>                                      | 水戸    |
| 27 | いちよう館                               | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)<br>当店独自の取組(県内産の野菜・米・<br>肉・果物使用)                 | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)<br>当店独自の取組                 |  | ひたちなか市湊中央1丁目9番4号   | 029-262-2325 | 不定休                                  | 8:00~18:00                                                        | <a href="http://www.17plala.or.jp/ichoukan/">http://www.17plala.or.jp/ichoukan/</a>                 | ひたちなか |
| 28 | 京遊膳 花みやこ                            | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー(野菜たっぷり)<br>当店独自の取組(茨城や京都等の厳選<br>選素材使用・小学校の食育指導) | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)<br>当店独自の取組     |  | ひたちなか市笹野町3丁目14-26  | 029-276-7703 | 不定休 完全予約制                            | 11:30~14:30 (13:00 LO)<br>17:30~22:00 (20:00 LO)                  | <a href="http://www.hanamiyako.com/">http://www.hanamiyako.com/</a>                                 | ひたちなか |
| 29 | 有限会社<br>喜夕八                         | 栄養成分表示<br>当店独自の取組(魚メイン、野菜多<br>め、果物を入れる等ニーズに応じる)                      | 栄養成分表示<br>当店独自の取組                               |  | ひたちなか市足崎字西原1445番2  | 029-354-1188 | 不定休(営業時間に<br>TELにてお問い合わせ<br>ください)    | 平日11:00~17:00<br>土・日・祭日10:00~14:00                                | <a href="http://www.citydo.com/sp/029-354-1188">http://www.citydo.com/sp/029-354-1188</a>           | ひたちなか |
| 30 | (株)小松製作所茨城工場                        | 定食(A・Bセット)<br>小鉢(3種)おにぎり<br>ミニ丼・麺類                                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>店独自の取組み                   |  | ひたちなか市長砂163-46     | 029-265-2370 | 土・日                                  | 昼食11:45~12:45                                                     | <a href="http://www.komatsu.co.jp/">http://www.komatsu.co.jp/</a>                                   | ひたちなか |
| 31 | (株)小松製作所茨城工場第二食<br>堂                | 定食(A・Bセット)<br>小鉢(3種)おにぎり<br>ミニ丼、麺類                                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>店独自の取組み                   |  | ひたちなか市長砂163-46     | 029-265-2370 | 土・日                                  | 昼食11:45~12:45                                                     | <a href="http://www.komatsu.co.jp/">http://www.komatsu.co.jp/</a>                                   | ひたちなか |
| 32 | 農夫の台所<br>ファーマーズキッチン                 | 自家栽培の野菜をメインとした洋食                                                     | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                            |  | ひたちなか市西光地3-11-3    | 029-274-8260 | 日曜日定休<br>ディナー不定休有                    | 11:30~15:00(14:30L.O)<br>18:00~21:00(20:30L.O)                    | <a href="http://www.farmers-kitchen.net/">http://www.farmers-kitchen.net/</a>                       | ひたちなか |
| 33 | LUCU(ルチュ)                           | オーガニックプレート、薬膳黒豚カレー                                                   | ヘルシーメニュー(野菜<br>たっぷり)<br>当店独自の取組み(食<br>物アレルギー対応) |  | ひたちなか市馬渡3312-4     | 029-274-7060 | 月・火曜日(祝日の<br>場合は営業) …臨時<br>休業有、第一日曜日 | 11:30-14:30(Lo14:00)17:30-<br>21:30(Lo21:00)ディナーはご予<br>約の上ご来店ください | <a href="http://www.geocities.jp/lucu528/">http://www.geocities.jp/lucu528/</a>                     | ひたちなか |
| 34 | 株式会社 燦食                             | 米飯・仕出し弁当                                                             | 栄養成分表示                                          |  | 東海村村松3115番地の22     | 029-282-4855 | 定休日なし                                | 7:00~18:00                                                        | <a href="http://homepage2.nifty.com/349">http://homepage2.nifty.com/349</a>                         | ひたちなか |
| 35 | カジュアル レストラン グルヌイ<br>ユ               | ハンバーグ、常陸牛ステーキ                                                        | ヘルシーオーダー<br>店独自の取組み                             |  | 那珂郡東海村村松北1-13-1    | 029-284-0127 | 月曜日                                  | ランチ 11:00~14:00(L.O)<br>ディナー 17:30~20:00(L.O)                     | <a href="http://www.grenouille.jp/">http://www.grenouille.jp/</a>                                   | ひたちなか |
| 36 | ケーキ&カフェ工房ルアール                       | ケーキ、パスタ、<br>ご飯類(オムライス、カレーなど)                                         | ヘルシーオーダー実施店                                     |  | 那珂郡東海村村舟石川153-3    | 029-282-2232 | 第2、4、5火曜日                            | 9:30~19:00<br>ランチ11:30~14:30                                      |                                                                                                     | ひたちなか |
| 37 | 横浜らーめん 椿家                           | ラーメン                                                                 | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)<br>当店独自の取組                 |  | 那珂郡東海村村舟石川駅西3丁目1-1 | 029-287-7358 | 月曜日                                  | 11:00~22:00                                                       |                                                                                                     | ひたちなか |
| 38 | ステーキ屋<br>ぶどう亭                       | ステーキ、ハンバーグ                                                           | ヘルシーオーダー実施店                                     |  | 那珂郡東海村村東海2-12-29   | 029-283-2911 | 年中無休                                 | 11:30~21:00<br>(15:00~17:00 CLOSE)                                |                                                                                                     | ひたちなか |
| 39 | うどん市村松店                             | うどん専門店、市天丼セット、ネギ味<br>噌うどん、鍋焼うどん                                      | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                              |  | 那珂郡東海村村照沼30-4      | 029-287-2310 | 元旦                                   | 冬11:00~20:00(LO)<br>夏11:00~20:00(LO)                              |                                                                                                     | ひたちなか |
| 40 | 株式会社 燦食<br>東海村総合福祉センター「絆」食<br>堂さんさん | 日替わり定食・うどん・そば・ラーメン                                                   | ヘルシーオーダー実施店                                     |  | 那珂郡東海村村松2005       | 029-283-2299 | 土日祭日                                 | 11:00~14:00                                                       | <a href="http://sunshoku.com/café/index.html#sansan">http://sunshoku.com/café/index.html#sansan</a> | ひたちなか |
| 41 | 創中華 東善房                             | おこげ、エビチリなど創作中華                                                       | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組み                            |  | 那珂郡東海村村松889-1      | 029-355-3222 | 日曜、祝日                                | ランチ 11:00~14:00<br>ディナー 17:30~21:00                               |                                                                                                     | ひたちなか |
| 42 | 麺屋いろは                               | ラーメン                                                                 | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                |  | 那珂郡東海村村舟石川607-45   | 029-287-7733 | 水曜日                                  | 11:00~23:00                                                       |                                                                                                     | ひたちなか |
| 43 | プレミアヴィラ                             | 石焼ごはん、パスタ、プレミアムビュッ<br>フェ、ワッフル                                        | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組み(サ<br>ラダバー)                 |  | ひたちなか市はしかべ1-2-11   | 029-354-0124 | 12月31日<br>1月1日                       | ランチ 11:00~15:30<br>ディナー(月~木)17:00~22:<br>30(金~日)17:00~23:00       | <a href="http://www.akss.biz/premier-villa/">http://www.akss.biz/premier-villa/</a>                 | ひたちなか |

|    |                        |                                        |                                                |  |                        |              |                       |                                                                                                  |                                                                                                                   |       |
|----|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|--|------------------------|--------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 44 | ティアラ                   | ピザ, パスタ, グローバルビュッフェ, 自家製スムージー          | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取り組み(サラダバー)                   |  | 東海村舟石川駅西3-2-2          | 029-287-7773 | 12月31日<br>1月2日        | ランチ 11:00~15:30<br>ディナー 17:00~23:00                                                              | <a href="http://www.akss.biz/tiara/">http://www.akss.biz/tiara/</a>                                               | ひたちなか |
| 45 | ベジターラ                  | ロールキャベツ, ハンバーグ, パスタ, サラダバー, おからのチーズケーキ | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取り組み(サラダバー)                   |  | ひたちなか市西光地3-12-1        | 029-219-6933 | 12月31日<br>1月3日        | ランチ 11:00~15:30<br>ディナー 17:00~22:30                                                              | <a href="http://www.akss.biz/vegetara/">http://www.akss.biz/vegetara/</a>                                         | ひたちなか |
| 46 | トラットリア バラン             | ピッツア, パスタ, サラダ                         | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー(野菜たっぷり)                   |  | 東海村白方443-1             | 029-287-7773 | 月曜日                   | ランチ平日 11:00~15:00<br>(14:30L.o)<br>土・日・祭 11:00~16:00(15:30L.o)<br>ディナー 17:30~22:00<br>(21:30L.o) | <a href="http://trattoria-parent.com">http://trattoria-parent.com</a>                                             | ひたちなか |
| 47 | 洋風ダイニング パレット           | パスタ, ハンバーグ, オムライス                      | ヘルシーオーダー                                       |  | 東海村村松北2-7-51           | 029-219-5836 | 火曜日                   | ランチ 11:30~15:00<br>ディナー 17:30~21:00                                                              | <a href="http://d-palette.info">http://d-palette.info</a>                                                         | ひたちなか |
| 48 | レストラン 山ゆり              | 定食, 丼物, 麺類                             | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)               |  | 常陸大宮市山方5776-5          | 0295-57-6868 | 月曜日<br>(祝祭日の場合翌日)     | 11:00~18:00                                                                                      |                                                                                                                   | 常陸大宮  |
| 49 | Café +1                | サラダプレート, ラーメン,<br>コーヒー, ケーキ            | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                            |  | 常陸太田市東一町2288           | 0294-72-0401 | 木曜日・第1水曜日・<br>第3日曜日   | 11:00~14:00ランチ<br>14:00~17:00カフェ<br>日・祝はランチタイムのみ営業                                               | <a href="http://www.vui-1.com">http://www.vui-1.com</a>                                                           | 常陸大宮  |
| 50 | ケーキのお店 あひるの工房café      | パスタランチ                                 | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷりコース)<br>当店独自の取組 |  | 常陸太田市東三町2153-3         | 0294-72-0401 | 火曜日                   | 9:00~19:00                                                                                       |                                                                                                                   | 常陸大宮  |
| 51 | なごみ弁当 常陸太田店            | お弁当                                    | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組(高齢者<br>向け宅配サービス)           |  | 常陸太田市木崎二町849           | 0294-33-8691 | 無休(お正月3が日以外)          | 8:30~18:30                                                                                       | <a href="http://ibacare.com/">http://ibacare.com/</a>                                                             | 常陸大宮  |
| 52 | ゆばの里 静香庵               | 豆腐, ゆば料理                               | ヘルシーオーダー                                       |  | 那珂市静1789               | 029-296-2277 | 年末・年始<br>(12/31, 1/1) | 11:00~15:00<br>17:00~20:00                                                                       | <a href="http://www.yubanosato.jp">http://www.yubanosato.jp</a>                                                   | 常陸大宮  |
| 53 | レストラン キャロット            | ステーキ, ハンバーグ, サラダバー                     | 当店独自の取組                                        |  | 那珂市菅谷168-12            | 029-295-4129 | 火曜日                   | 11:00~15:00<br>17:00~21:00                                                                       | <a href="http://www.e-carrots.com">http://www.e-carrots.com</a>                                                   | 常陸大宮  |
| 54 | 有限会社 魚作商店              | 日替わり弁当                                 | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                            |  | 久慈郡大子町大子332-2          | 0295-72-0056 | 日曜・祭日                 | 8:00~18:00                                                                                       | <a href="http://uosakushoten.com">uosakushoten.com</a>                                                            | 常陸大宮  |
| 55 | そば処 ますこ庵               | そば・うどん                                 | 栄養成分表示                                         |  | 久慈郡大子町小生瀬2878-6        | 0295-76-1028 | 毎週水曜日<br>(祝日の場合は翌日)   | 11:30~14:30<br>17:00~19:00                                                                       | <a href="http://www.ne.jp/asahi/sobado_koro/masukoan">http://www.ne.jp/asahi/sobado_koro/masukoan</a>             | 常陸大宮  |
| 56 | ゆばの里 豆仙                | 豆腐, ゆば料理                               | ヘルシーオーダー                                       |  | 久慈郡大子町塙734             | 0295-72-8551 | 不定休                   | 11:00~16:00                                                                                      | <a href="http://www.yuba.co.jp">www.yuba.co.jp</a>                                                                | 常陸大宮  |
| 57 | まごころ弁当大子店<br>株式会社IKKI  | 普通食, カロリー調整食, ムース食,<br>低タンパク食          | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                            |  | 久慈郡大子町矢田323-6          | 0295-76-8820 | 無休                    | 8:30~18:00                                                                                       | <a href="http://ibacare.com/">http://ibacare.com/</a>                                                             | 常陸大宮  |
| 58 | とんかつ専門店 とん             | とんかつ                                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                 |  | 日立市鮎川町2-2-3            | 0294-33-3823 | 無休                    | 11:00~21:30<br>(火災で、現在は弁当のみ販売中)                                                                  | <a href="http://www.ton3.com">http://www.ton3.com</a>                                                             | 日立    |
| 59 | Macrobiotic<br>TSUBAKI | マクロビオテックの食事<br>スイーツ                    | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組                |  | 日立市大みか町4-16-10         | 0294-33-2424 | 火曜日                   | 11:30~18:00                                                                                      | <a href="http://www.net1.iwaw.ne.jp/cafe_tsubaki">http://www.net1.iwaw.ne.jp/cafe_tsubaki</a>                     | 日立    |
| 60 | 満平                     | 丼物, ラーメン<br>うどん, そば                    | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                             |  | 日立市平和町1-9-5            | 0294-22-1401 | 日曜定休                  | 11:00~15:00<br>17:00~19:00                                                                       |                                                                                                                   | 日立    |
| 61 | れすとらん幹                 | 野菜ラーメン<br>定食・天ざる                       | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー                             |  | 日立市城南町2-1-1<br>日立総合病院内 | 0294-21-2001 | 土曜・日曜・祝日              | 10:00~16:00<br>18:00~21:00                                                                       | <a href="http://tabelog.com/ibaraki/A0805/A080501/8015313/">http://tabelog.com/ibaraki/A0805/A080501/8015313/</a> | 日立    |
| 62 | 茨城キリスト教学園<br>生活協同組合    | 定食・カレー・丼・うどん・ラーメン                      | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                             |  | 日立市大みか町6-11-1          | 0294-25-5285 | 土曜・日曜・祝日・<br>大学休講日    | 11:00~13:30                                                                                      | <a href="http://www.univcoop.jp/icc/">http://www.univcoop.jp/icc/</a>                                             | 日立    |
| 63 | 寿司 天ぶら うなぎ 鮪政          | 寿司 天ぶら うなぎ                             | ヘルシーオーダー                                       |  | 日立市東町1-16-22           | 0294-24-4646 | 月曜日                   | 11:30~14:00<br>17:00~22:00                                                                       |                                                                                                                   | 日立    |
| 64 | 自然食レストラン パンプキン         | オーガニックな家庭料理と<br>オーガニックコーヒー, オムライス      | ヘルシーメニュー<br>ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                |  | 北茨城市磯原町磯原1-222         | 0293-42-1818 | 日曜日                   | 12:00~14:00<br>18:00~21:00                                                                       | <a href="http://www.mpumpkin.com">http://www.mpumpkin.com</a>                                                     | 日立    |

|    |                                     |                            |                                                          |                                                      |                     |                                    |                   |                            |                                                                                                                       |     |
|----|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 65 | マリーナ・ランチ                            | 日替り定食                      | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー<br>ヘルシーオーダー                           |                                                      | 北茨城市磯原町磯原1630       | 0293-46-5511                       | 土曜・日曜・祭日<br>年末年始  | 11:30~13:30                | <a href="http://www.daisin.info">http://www.daisin.info</a>                                                           | 日立  |
| 66 | エキマエカフェ                             | ナポリタン, サンドイッチ              | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 北茨城市中郷町小野矢指241-2    | 0293-24-7177                       | 月曜日, 第3, 4, 5日曜日  | 11:00~16:00                |                                                                                                                       | 日立  |
| 67 | 株式会社 日京クリエイト<br>日立食品工場              | 配達弁当, 特注弁当                 | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 日立市諏訪町2丁目8番2号       | 0294-37-1721                       | 土曜・日曜・祭日<br>年末年始  | 8:00~16:45                 | <a href="http://www.nikkyo-create.co.jp">http://www.nikkyo-create.co.jp</a>                                           | 日立  |
| 69 | Ocean's Kitchen                     | 日替り定食, カレー, そば, うどん        | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                                       |                                                      | 北茨城市関南町関本下1050      | 0293-24-9022                       | 土日祝日<br>年末年始      | 11:00~14:00                |                                                                                                                       | 日立  |
| 70 | さくら茶房                               | 日替わりランチプレート                | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 日立市桜川町3-11-3        | 090-5316-2581                      | 日曜・月曜・祝日          | 11:00~17:00                | <a href="http://sakura-sabou.jimdo.com">http://sakura-sabou.jimdo.com</a>                                             | 日立  |
| 71 | 公共の宿マウントあかね内<br>レストランピナス倶楽部         | エビフライ, あかねライス, 天ぷら         | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 北茨城市華川町小豆畑2747      | 0293-30-0606                       | 無休                | 11:00~15:00                | <a href="http://www.mountakane.com/">http://www.mountakane.com/</a>                                                   | 日立  |
| 72 | 福寿司                                 | 寿司                         | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 日立市神峰町1-10-26       | 0294-21-0038                       | 木曜日               | 11:30~14:00<br>18:00~20:00 |                                                                                                                       | 日立  |
| 74 | 就労支援 ワークスたんぼほ大沼事業所                  | 日替り弁当                      | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 日立市大沼町1-28-11       | 0294-51-5251                       | 土曜・日曜・祝日          | 8:00~17:00                 |                                                                                                                       | 日立  |
| 75 | 就労支援 ワークスたんぼほ成沢事業所                  | 日替り弁当                      | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 日立市西成沢町1-6-2        | 0294-21-1788                       | 土曜・日曜・祝日          | 8:00~17:00                 |                                                                                                                       | 日立  |
| 77 | レストランしらはま                           | 日替わり定食                     | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 行方市宇崎1389<br>レイクエー内 | 0299-73-2106                       | 月曜日               | 11:30~13:30                | <a href="http://homepage3.nifty.com/shirahama/index.htm">http://homepage3.nifty.com/shirahama/index.htm</a>           | 銚田  |
| 78 | 株式会社美味いるプラス                         | ヘルシー宅配弁当                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー                                       |                                                      | 銚田市汲上3128           | 0291-39-0505                       | 木曜・日曜・祝日休         | 9:30~16:00                 | <a href="http://www003.upp.so-net.ne.jp/shinseikai/takimoto/">http://www003.upp.so-net.ne.jp/shinseikai/takimoto/</a> | 銚田  |
| 79 | 活魚割烹よこ多                             | 日本料理, 天ぷら・うなぎ・寿司他,<br>会席料理 | ヘルシーオーダー                                                 |                                                      | 銚田市野友567-1          | 0291-32-6007                       | 木曜日               | 11:00~13:30<br>17:00~22:00 |                                                                                                                       | 銚田  |
| 80 | らーめん青龍                              | 手打ち中華                      | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                                      |                                                      | 鹿嶋市大字平井押合1128-65    | 0299-82-7538                       | 火曜日<br>(祝日の場合は翌日) | 11:00~15:00<br>17:00~20:00 |                                                                                                                       | 潮来  |
| 81 | ジョナサン 鹿嶋店                           | パスタ・ハンバーグ<br>ピザ・デザート       | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                           |                                                      | 鹿嶋市鉢形1517-1         | 0299-90-7150                       | 年間無休              | 24時間営業                     |                                                                                                                       | 潮来  |
| 82 | 株式会社寿<br>セントラルキッチンまごころ工房            | 仕出し弁当, オードブル, 日替わり弁当       | 食事バランスガイド表示<br>栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組 | 40品目ヘルシーバランス<br>弁当<br>野菜たっぷりコース<br>うず味コース<br>カロリーコース | 鹿嶋市粟生2634-14        | 0299-95-6066                       | 日曜定休              | 9:00~17:00                 | <a href="http://magokoro-kobo.jp/">http://magokoro-kobo.jp/</a>                                                       | 潮来  |
| 83 | 鹿島石油株式会社構内食堂                        | 定食(A・B)麺                   | 食事バランスガイド表示<br>栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                        |                                                      | 神栖市東和田4番地           | 0299-97-3175                       |                   | 11:30~13:00<br>17:30~18:30 |                                                                                                                       | 潮来  |
| 84 | 鹿島セントラルホテル<br>レストラン セピア             | パスタ類・ハンバーグ<br>ビーフカレー他      | ヘルシーメニュー                                                 |                                                      | 神栖市大野原4丁目7番11号      | 0299-95-5511<br>(内線162)            | 年間無休              | 昼 11:30~14:00              | <a href="http://ekch.jp/">http://ekch.jp/</a>                                                                         | 潮来  |
| 85 | 旭硝子株式会社<br>鹿島工場内食堂                  |                            | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                           |                                                      | 神栖市東和田25番地          | 総務 0299-96-2213<br>食堂 0299-96-3150 | 年中無休              | 11:00~13:00                |                                                                                                                       | 潮来  |
| 86 | MAHALO                              | 旬の物<br>幕の内弁当<br>カレー, パスタ等  | ヘルシーメニュー                                                 |                                                      | 鹿嶋市神向寺後山26-2        | 0299-87-5151                       | 月曜定休              | 11:00~22:00                | <a href="http://www.kashima-mahalo.jp">http://www.kashima-mahalo.jp</a>                                               | 潮来  |
| 88 | 株式会社クボタ<br>竜ヶ崎工場内社員食堂               | 日替定食(2種)<br>ヘルシー定食, 麺, カレー | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                            |                                                      | 竜ヶ崎市向陽台5-6          | 0297-64-7311                       | 事業所休日             | 12:00~12:45                |                                                                                                                       | 竜ヶ崎 |
| 89 | (株)イトーヨーカ堂<br>竜ヶ崎店                  |                            | 当店独自の取組                                                  |                                                      | 竜ヶ崎市小柴5-1-2         | 0297-65-4411                       | 年6回臨時休業           | 10:00~21:00                | <a href="http://www.e-itovokado.jp/194/">http://www.e-itovokado.jp/194/</a>                                           | 竜ヶ崎 |
| 90 | (株)セブン&アイ・フード・システムズ<br>イトーヨーカ堂 竜ヶ崎店 | 定食・カレー<br>和麺・パスタ 等         | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                           |                                                      | 竜ヶ崎市小柴5-1-2         | 0297-66-8254                       | 店休日なし             | 11:30~17:00                | <a href="http://www.7and-fs.co.jp/7fs">http://www.7and-fs.co.jp/7fs</a>                                               | 竜ヶ崎 |
| 91 | 龍ヶ崎済生会病院 健診センター<br>レストラン コスモス       | ドック食, 定食                   | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                                     |                                                      | 龍ヶ崎市中里1-1           | 0297-62-3055                       | 土日祝日              | 9:00~22:00                 |                                                                                                                       | 竜ヶ崎 |

|     |                                    |                                           |                                  |                       |                                       |              |                  |                                                                                                   |                                                                                                           |     |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 92  | CAFÉ暖炉 (はあーす)                      | 自然食をベースとした家庭食                             | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組              |                       | 龍ヶ崎市城ノ内5-25-1                         | 0297-62-3703 | 日・月・木            | 11:00~14:30                                                                                       |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 93  | 日清食品関東工場                           | 日替わり定食                                    | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー               |                       | 取手市清水667-1                            | 0297-82-6111 | 工場休日時            | 11:00~14:00<br>18:00~20:00                                                                        |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 94  | 手打ラーメン珍来<br>牛久柏田店                  | みそラーメン                                    | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 牛久市柏田2-6-6                            | 029-874-5530 | 年中無休             | 11:00~23:00                                                                                       |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 95  | ハローランチ茨城県南店<br>(株)わかな              | 仕出し弁当                                     | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組  |                       | 牛久市久野町1016-8                          | 029-875-0897 | 年中無休             | 3:00~16:00                                                                                        | <a href="http://hello-wakana.jp">http://hello-wakana.jp</a>                                               | 竜ヶ崎 |
| 96  | レストラン・ジェノ                          | 洋食定食, お弁当(要予約)                            | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 守谷市立沢1162-3                           | 0297-45-5651 | 不定休              | 11:00~22:00                                                                                       |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 97  | 日立建機株式会社<br>龍ヶ崎工場                  | 定食, 小鉢, おにぎり, 稲荷寿司, サ<br>ラダ, ミニ丼, 麺類, カレー | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー               |                       | 龍ヶ崎市3番地                               | 0297-64-3111 | 土日               | 12:00~12:45                                                                                       | <a href="http://www.hitachi-kenki.co.jp/">http://www.hitachi-kenki.co.jp/</a>                             | 竜ヶ崎 |
| 98  | そよかぜ                               | おまかせランチ, ワンプレートランチ                        | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組  |                       | 取手市寺田6337番地                           | 0297-84-6475 | 土日祝祭日            | 13:00~16:00                                                                                       | <a href="http://1soyokaze.sakura.ne.jp/1994.html">http://1soyokaze.sakura.ne.jp/1994.html</a>             | 竜ヶ崎 |
| 99  | 株式会社前川製作所守谷工場<br>社員食堂              | 定食, 麺定食, カレー定食                            | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー   |                       | 守谷市立沢2000                             |              | 土日祝日             | 12:00~13:00                                                                                       |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 100 | レストラン サンテ                          | 和食, 洋食, パスタ                               | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組  |                       | 取手市東6-72-24                           | 0297-85-2225 | 年末年始             | 11:00~15:00<br>17:30~21:00                                                                        |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 101 | 日本メクトロン株式会社牛久<br>事業場内 第一食堂, 第二食堂   | 定食, 丼, 麺類                                 | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)   |                       | 牛久市奥原町1650-11-1                       | 029-830-9150 | 土日               | 11:30~13:00                                                                                       |                                                                                                           | 竜ヶ崎 |
| 102 | 珍来 真鍋店                             | ラーメン, チャーハン<br>餃子, ニラレバ炒め                 | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 土浦市真鍋3-5-28                           | 029-875-5911 | 火曜日              | 11:30~22:00                                                                                       |                                                                                                           | 土浦  |
| 103 | 珍来 田中店                             | ラーメン, チャーハン<br>餃子, ニラレバ炒め                 | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 土浦市田中2-14-1                           | 029-822-6316 | 木曜日              | 11:30~22:00                                                                                       |                                                                                                           | 土浦  |
| 104 | そば坊 土浦店<br>※改装のため一時休業中             | そば・うどん・ごはん物                               | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 土浦市田中2-14-35                          | 029-825-2725 | 木曜日              | 11:30~22:00                                                                                       |                                                                                                           | 土浦  |
| 105 | 珍来 木田余東台店                          | ラーメン, チャーハン<br>餃子, ニラレバ炒め                 | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             |                       | 土浦市木田余東台3-1-16                        | 029-826-5307 | 火曜日              | 11:30~22:00                                                                                       |                                                                                                           | 土浦  |
| 106 | 西洋フード・コンパスグループ(株)<br>LIXIL土浦工場店カフェ | 定食                                        | 栄養成分表示                           |                       | 土浦市紫ヶ丘4番地 テクパーク工場団地<br>LIXIL土浦工場内社員食堂 | 029-830-1122 | 土・日・祝日           | 11:40~13:00                                                                                       | <a href="http://www.seiyofood.co.jp/">http://www.seiyofood.co.jp/</a>                                     | 土浦  |
| 107 | 四川飯店アルファ<br>(ホテルアルファ・ザ・土浦)         | 中国料理                                      | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー             |                       | 土浦市港町1-4-26                           | 029-824-1211 | 元旦               | 平日 11:30~14:30<br>17:30~21:00<br>土曜 11:30~15:00<br>17:30~21:30<br>日・祝日 11:30~15:00<br>17:00~21:00 | <a href="http://www.alpha-yad.com">http://www.alpha-yad.com</a>                                           | 土浦  |
| 108 | つくばカーサ                             | カーサおすすめランチ                                | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組  |                       | 土浦市中村西根12-1                           | 029-843-4312 | 日・月              | 11:30~16:00                                                                                       | <a href="http://www.tsukuba-casa.jp">http://www.tsukuba-casa.jp</a>                                       | 土浦  |
| 109 | 地球食堂てらすや                           | ベジタリアン料理                                  | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり) |                       | 土浦市川口1-3-217 モール505 2F B-207          | 029-826-8030 | 不定休              | 11:00~25:00                                                                                       | <a href="http://heartland.geocities.jp/terra_earth_yh/">http://heartland.geocities.jp/terra_earth_yh/</a> | 土浦  |
| 110 | おうちカフェTry Try Try                  | 野菜中心の家庭料理(38種)<br>野菜たっぷり弁当                | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)             | 野菜たっぷり弁当<br>野菜たっぷりコース | 土浦市桜ヶ丘町13-3                           | 029-824-0076 | 木曜日              | 火水金 10:00~21:00<br>月曜のみ 10:00~16:00<br>土日祝日 9:00~21:00                                            | <a href="http://facebook.com/OuchicafeTryTryTry">http://facebook.com/OuchicafeTryTryTry</a>               | 土浦  |
| 111 | 健康管理食宅配サービス<br>けんたくん 石岡店           | バランス健康食・糖尿病食・<br>高血圧食・透析食・腎臓病食            | ヘルシーメニュー<br>栄養成分表示<br>当店独自の取組    |                       | 石岡市旭台2-9-27                           | 0299-56-3008 | 不定休              | 9:00~18:00                                                                                        | <a href="http://www.food-joint.com">http://www.food-joint.com</a><br>(株式会社ジョイント 本部)                       | 土浦  |
| 112 | キッチンさくら                            | 洋食定食, パスタ                                 | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー             |                       | 石岡市国府4-4-20                           | 0299-22-2807 | 月曜日<br>(祝日の場合翌日) | 11:00~15:00<br>17:30~22:00                                                                        | <a href="http://ksakura.yu-yake.com/">http://ksakura.yu-yake.com/</a>                                     | 土浦  |
| 113 | 日本テキサス・インスツルメンツ株式会社<br>美浦工場 ゆさんこ   | 定食, 健康定食,<br>丼, カレー, 中華麺, 和麺              | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー   |                       | 稲敷郡美浦村木原2350                          | 029-885-2230 | 年中無休             | 11:15~13:30<br>17:30~19:30<br>00:45~02:30                                                         | <a href="http://www.greenhouse.co.jp">http://www.greenhouse.co.jp</a>                                     | 土浦  |

|     |                                 |                                            |                                                      |  |                       |                               |                        |                                      |                                                                                             |     |
|-----|---------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|-----------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 114 | 三菱化学株式会社<br>筑波センター食堂            | 定食、麺、カレー                                   | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー                                   |  | 稲敷郡阿見町中央8-3-6         | 029-887-4270                  | 土・日・祝日                 | 12:00～13:00                          | <a href="http://www.greenhouse.co.jp">http://www.greenhouse.co.jp</a>                       | 土 浦 |
| 115 | 広東料理シュウロンFS                     | 広東料理                                       | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                       |  | 稲敷郡阿見町うずら野4-2-30      | 029-896-5050                  | 不定休                    | 11:00～14:00(L.O)<br>17:30～21:00(L.O) | <a href="http://www.ne.jp/asahi/shuron/fs/">http://www.ne.jp/asahi/shuron/fs/</a>           | 土 浦 |
| 116 | (株)日京クリエイト<br>キャノン(株)阿見事業所食堂    | ランチ・カレー・麺類                                 | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                                   |  | 稲敷郡阿見町大字吉原3577        | 029-889-0012                  | 土・日・祝日<br>(会社カレンダーによる) | 11:30～13:00<br>(夏季は11:00～12:30)      | <a href="http://www.nikkyo-create.jp/index.html">http://www.nikkyo-create.jp/index.html</a> | 土 浦 |
| 117 | 株式会社SHカッププロダクツ<br>社員食堂          | 定食・カレーライス・<br>天ぷらうどん・そば・ラーメン               | 栄養成分表示                                               |  | 土浦市木田余3550番地          | 029-826-7352                  | 独自のカレンダー休日             | 12:00～12:45                          |                                                                                             | 土 浦 |
| 118 | Yasato de トレタ レストラン             | 洋食、パスタ                                     | ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組                                  |  | 石岡市下青柳200             | 0299-42-4822                  | 月曜日<br>(祝日の場合翌日)       | 火～金 11:00～17:00<br>土日祝日 11:00～20:00  | <a href="http://yasato.com/">http://yasato.com/</a>                                         | 土 浦 |
| 119 | コーヒーハウス アモル                     | 週替わりランチ<br>(前菜とデザートは日替わり)                  | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー                                 |  | 土浦市大岩田1771-1          | 029-826-7020                  | 日・月・火・水・祝日             | 11:00～17:00                          |                                                                                             | 土 浦 |
| 120 | 珍来<br>千現店                       | ラーメン、チャーハン<br>餃子、ニラレバ炒め                    | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくば市千現1-11-1          | 029-851-6599                  | 年中無休                   | 11:00～23:00                          |                                                                                             | つくば |
| 121 | 珍来<br>テクノパーク桜店                  | ラーメン、チャーハン<br>餃子、ニラレバ炒め                    | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくば市桜3-15-1           | 029-857-9934                  | 年中無休                   | 11:00～23:00                          |                                                                                             | つくば |
| 122 | 珍来<br>谷田部IC店                    | ラーメン、チャーハン<br>餃子、ニラレバ炒め                    | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくば市谷田部6443           | 029-838-2922                  | 年中無休                   | 11:00～23:00                          |                                                                                             | つくば |
| 123 | (株)レオック関東<br>森林総合研究所事業所         | Aランチ・Bランチ・Cランチ                             | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                                   |  | つくば市松の里1              | 029-873-2814                  | 土・日・祝日                 | 11:45～13:30                          | <a href="http://www.leoc-j.com/">http://www.leoc-j.com/</a>                                 | つくば |
| 124 | なべっこ宅配                          | 手作り釜めし<br>和洋食類おかず うどん<br>菓子                | ヘルシーオーダー                                             |  | つくば市大809-1            | 029-857-4711                  | 不定休                    | 8:00～19:00                           | <a href="http://nabesuwa.chagasi.com/">http://nabesuwa.chagasi.com/</a>                     | つくば |
| 125 | (株)LEOC<br>積水化学工業株式会社<br>つくば事業所 | Aランチ・Bランチ<br>カレーライス 和・中華麺<br>サラダバー ヘルシーランチ | 栄養成分表示店<br>ヘルシーオーダー                                  |  | つくば市和台32              | 029-864-4117                  | 土・日・祭日                 | 12:00～13:00<br>17:30～18:30           | <a href="http://www.leoc-j.com/">http://www.leoc-j.com/</a>                                 | つくば |
| 126 | うまいや つくば店                       | 和食(弁当・総菜)                                  | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)<br>弁当登録<br>(野菜たっぷり) |  | つくば市研究学園D34街区2        | 029-858-1390                  | 水曜日                    | 10:00～<br>売り切れ次第終了                   | <a href="http://www.sakura-umaiya.com/">http://www.sakura-umaiya.com/</a>                   | つくば |
| 127 | 筑波宇宙センター内食堂                     | 定食A・B、めん類、カレー他                             | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                                   |  | つくば市千現2-1-1           | 050-3362-4736                 | 土日祝日                   | 11:30～13:30<br>17:30～19:30           |                                                                                             | つくば |
| 128 | プリムローズ                          | パスタランチ・サンドイッチ他                             | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくば市春日                | 029-856-1185                  | 月曜日                    | 11:00～15:00<br>17:00～22:00           |                                                                                             | つくば |
| 129 | 珍来<br>みらい平店                     | ラーメン、チャーハン<br>餃子、ニラレバ炒め                    | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくばみらい市陽光台1丁目253街区2画地 | 0297-57-8818                  | 年中無休                   | 11:00～23:00                          |                                                                                             | つくば |
| 130 | そば坊 つくば店                        | そば、うどん、ごはんものなど                             | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり)                                 |  | つくば市花畑1-13-8          | 029-877-4233                  | 年中無休                   | 11:30～22:00                          |                                                                                             | つくば |
| 131 | (株)カスミ カフェテリア・ポヌール              | ランチ定食・カレー・めん・サラダ等                          | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組            |  | つくば市西大橋599-1          | 029-850-1913                  | 日曜・祝日                  | 12:00-14:00                          |                                                                                             | つくば |
| 132 | 鉄鍋餃子・石焼炒飯<br>龍神                 | パーコ定食<br>水餃子定食<br>石焼炒飯                     | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー(野菜<br>たっぷりメニュー)                 |  | つくば市筑穂1-1-13          | 029-846-0706<br>080-8161-0358 | 日曜                     | 11:00～14:00<br>17:00～21:00           |                                                                                             | つくば |
| 133 | 日本無機(株)結城工場<br>社員食堂             | 定食、麺類、<br>丼、カレー                            | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                                   |  | 結城市結城作415             |                               | 土日祝日                   | 8:30～17:15                           | <a href="http://www.nipponmuki.co.jp/">http://www.nipponmuki.co.jp/</a>                     | 筑 西 |
| 134 | 鮭・割烹 福松                         | ランチとこだわりの厳選素材を<br>使用したコース                  | ヘルシーオーダー                                             |  | 結城市結城8620-36          | 0296-32-8402                  | 月曜日定休                  | 11:30～22:00                          |                                                                                             | 筑 西 |

|     |                                   |                                                            |                                    |                     |                       |              |                             |                                                                                                              |                                                                                                         |     |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 135 | 有限会社 三光給食                         | 弁当(和・洋・中華)                                                 | ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組                |                     | 結城市若宮10-29            | 0296-33-2611 | 日曜・祭日                       | お問い合わせ時間<br>9:00~16:00                                                                                       | <a href="http://www.dinnerservice.co.jp">http://www.dinnerservice.co.jp</a>                             | 筑 西 |
| 136 | ARTISAN Patisserie ITABASHI       | フランス菓子・フレンチ                                                | 当店独自の取組                            |                     | 結城市結城8782-5           | 0296-34-0070 | 月曜日                         | 10:00~19:00                                                                                                  | <a href="http://www.patisserie-artisan.com/index.html">http://www.patisserie-artisan.com/index.html</a> | 筑 西 |
| 137 | PIZZERIA ZUCCA                    | イタリアン                                                      | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                |                     | 結城市中央町1-8-3           | 0296-33-7007 | 無休                          | ランチ(月~土)11:30~15:00<br>ティー(月~金)15:00~17:30<br>ディナー(月~金)17:30~<br>22:00<br>(土)15:00~22:00<br>(日・祝)11:30~22:00 |                                                                                                         | 筑 西 |
| 138 | 茨城県県西生涯学習センター<br>喫茶コーナー「楡の木」      | カレーライス、ハンバーグ定食<br>ラーメン、うどん、そば<br>コーヒー、紅茶、アイスクリーム<br>チーズケーキ | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市野殿1371             | 0296-24-1151 | 毎週月曜日<br>(祝日の場合は翌日)<br>年末年始 | 11:30~17:00                                                                                                  | <a href="http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp">http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp</a>                   | 筑 西 |
| 139 | 株式会社NECライベックス<br>NECプラットフォームズ茨城食堂 | おすすめバランスセット<br>カフェテリア、麺類、カレー                               | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー(野菜) |                     | 筑西市関館367-2            | 0296-37-4517 | 事業所休業日                      | 11:30~12:55<br>18:30~18:55                                                                                   | <a href="http://www.neclivex.co.jp/index.html">http://www.neclivex.co.jp/index.html</a>                 | 筑 西 |
| 140 | DINING SPACE Souts kutte          |                                                            | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市外塚628              | 0296-25-1378 | 日曜日                         | 11:30-14:30<br>18:00~20:00                                                                                   |                                                                                                         | 筑 西 |
| 141 | 有限会社 甘茶や 彩                        | 和・洋・中華・スイーツ                                                | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市菅谷1692             | 0296-25-3128 | 月曜日<br>(祝祭日は営業)             | 10:00~21:00                                                                                                  | <a href="http://www.amachava-sai.com">http://www.amachava-sai.com</a>                                   | 筑 西 |
| 142 | 筑西合庁食堂 あじさい                       | 日替わり、ラーメン、カレー、麻婆豆腐                                         | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                |                     | 筑西市二本成 615(合同庁舎内)     | 0296-23-9325 | 土・日・祭日                      | 月~金 11:30~13:30                                                                                              |                                                                                                         | 筑 西 |
| 143 | 花むすび                              | ごはん・うどん                                                    | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市甲727番地             | 0296-22-2630 | 日曜日                         | 7:00~22:00                                                                                                   |                                                                                                         | 筑 西 |
| 144 | ORANGE CAFÉ LOG                   | 週替わりランチプレートメニュー                                            | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市下岡崎2-4-9           | 0296-25-3224 | 日・第1月曜日<br>12月16日・2月27日     | 月~木 11:00~18:00<br>金・土 11:00~21:00                                                                           | <a href="http://www.orangecafe2004.com/">http://www.orangecafe2004.com/</a>                             | 筑 西 |
| 145 | 酒彩家 はがん                           | 魚料理、焼き鳥                                                    | ヘルシーオーダー                           |                     | 〒308-0041<br>筑西市乙883  | 0296-25-3011 | 不定休                         | ランチ11:00~14:00<br>平日のみ17:00~24:00                                                                            | <a href="http://www.hagan-kei.net/">http://www.hagan-kei.net/</a>                                       | 筑 西 |
| 146 | ナチュラルセンス いのせ                      | 和食(コース料理のみ提供)、イタリアン、フレンチ、中華                                | ヘルシーオーダー                           |                     | 308-0856<br>筑西市伊佐山125 | 0296-28-0400 | 月曜日                         | ランチ11:00-14:30(土日祝)<br>11:00-15:00(火~金)<br>ディナー17:30-22:00(火~日)                                              |                                                                                                         | 筑 西 |
| 147 | 焼肉レストラン<br>一喜                     | 焼肉                                                         | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                |                     | 桜川市真壁町古城240-2         | 0296-55-3737 | 水曜日                         | 11:00~22:00                                                                                                  | <a href="mailto:Ikki-ten@cube2003.net">Ikki-ten@cube2003.net</a>                                        | 筑 西 |
| 148 | ゆららの湯                             | すいとん、定食、ラーメン、<br>惣菜、大皿生野菜                                  | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組    |                     | 桜川市上野原地新田241          | 0296-76-5016 | 年中無休                        | 月~木、日11:30~22:00<br>金、土11:30~22:30                                                                           | <a href="http://www.ucity298.ecnet.jp/">http://www.ucity298.ecnet.jp/</a>                               | 筑 西 |
| 149 | 菜膳中華茶房 三笠                         | 菜膳中華料理                                                     | ヘルシーオーダー                           |                     | 桜川市本木1                | 0296-54-5009 | 火曜日                         | ランチ11:00-14:00<br>ディナー17:00-21:00                                                                            |                                                                                                         | 筑 西 |
| 150 | 日本ハムファクトリー株式会社<br>茨城工場 給食施設       | 肉、魚料理                                                      | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー                 |                     | 筑西市みどり町2-8-19         | 0296-25-3313 | 日・水<br>(水は月1回程度休み)          | 11:00-14:00                                                                                                  |                                                                                                         | 筑 西 |
| 151 | TORATTORIA Ryou59                 | パスタ                                                        | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市丙209-13            | 0296-54-4090 | 水                           | 11:30-14:00<br>17:00-21:30                                                                                   | <a href="http://www.rvou59.com/trattoria/">http://www.rvou59.com/trattoria/</a>                         | 筑 西 |
| 152 | 中国料理 玉龍                           | チャーハン・担々麺                                                  | ヘルシーオーダー                           |                     | 筑西市丙102-1             | 0296-22-7000 | 月                           | 11:30-15:00<br>17:30-22:30<br>日曜夜のみ予約制                                                                       | <a href="http://www.yu-long.jp">http://www.yu-long.jp</a>                                               | 筑 西 |
| 153 | 吉野農園ベジカフェ                         | トマトカレー。トマトソースのオムライス。プレート                                   | ヘルシーオーダー<br>当店独自の取組                |                     | 筑西市玉戸1270-1107        | 0296-25-3504 | 日                           | 11:30-14:30                                                                                                  | <a href="http://www.yoshino-nouen.com">http://www.yoshino-nouen.com</a>                                 | 筑 西 |
| 154 | うまいや                              | 和食                                                         | ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>当店独自の取組    | ヘルシー弁当<br>野菜たっぷりコース | 桜川市西桜川3-16            | 0296-76-0440 | 日・祝日                        | 11:00-14:00<br>売切れ次第閉店                                                                                       |                                                                                                         | 筑 西 |





|     |                                    |                              |                                                                   |  |                                          |                           |                   |                                                                                                                             |                                                                           |       |
|-----|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| 178 | アイオン(株)関東工場内社員食堂<br>新東京食品産業株式会社    |                              |                                                                   |  |                                          |                           |                   |                                                                                                                             |                                                                           | 古河    |
| 179 | ヤクルト・マネジメント・サービス<br>茨城営業所          |                              | 栄養成分表示                                                            |  | 五霞町大字川妻1232-1                            |                           |                   |                                                                                                                             |                                                                           | 古河    |
| 1   | いばらきコープ生活協同組合<br>(県内全4店舗)          | 惣菜・弁当                        | 栄養成分表示<br>当店独自の取組                                                 |  | 小美玉市西郷地1703(代表)                          | 0299-48-3243(代表)          | 年中無休              | 店舗ごとに異なるため<br>HPをご参照ください                                                                                                    | <a href="http://ibaraki.coopnet.or.jp/">http://ibaraki.coopnet.or.jp/</a> | 保健予防課 |
| 2   | 株式会社カスミ<br>(県内全98店舗)               | 惣菜・弁当                        | 栄養成分表示<br>ヘルシーメニュー<br>(脂肪控えめ)                                     |  | つくば市西大橋599番地1(代表)                        |                           |                   | 店舗ごとに異なるためHPをご<br>参照ください<br><a href="http://www.kasumi.co.jp/tenpo/tenpo.html">http://www.kasumi.co.jp/tenpo/tenpo.html</a> | <a href="http://www.kasumi.co.jp">http://www.kasumi.co.jp</a>             | 保健予防課 |
| 3   | イオンリテール株式会社<br>(県内イオン15店舗)         | 惣菜・弁当                        | ヘルシーメニュー<br>(野菜たっぷり・塩分控えめ)                                        |  | 東京都千代田区神田錦町1-1                           | 029-855-0168(代表)          | 年中無休              | 店舗ごとに異なるため<br>HPをご参照ください                                                                                                    | <a href="http://www.aeon.jp/">http://www.aeon.jp/</a>                     | 保健予防課 |
| 4   | (株)セブン-イレブン・ジャパン<br>(県内全613店舗)     | おにぎり・弁当・サラダ<br>惣菜・麺類・サンドイッチ等 | 栄養成分表示                                                            |  | 水戸市大工町1-2-3トモスみと7F<br>(水戸地区事務所)          | 029-231-6101<br>(水戸地区事務所) | 年中無休              | 24時間営業                                                                                                                      | <a href="http://www.7andi.com/">http://www.7andi.com/</a>                 | 保健予防課 |
| 5   | 株式会社とりせん<br>(県内10店舗)               | 惣菜・弁当                        | 当店独自の取組                                                           |  | 群馬県館林市下早川田町700(本社)                       | 0276-74-2120(代表)          | 年中無休<br>(1月1日は除く) | 店舗ごとに異なるため<br>HPをご参照ください                                                                                                    | <a href="http://www.torisen.co.jp">http://www.torisen.co.jp</a>           | 保健予防課 |
| 6   | 株式会社ファミリーマート<br>(県内8店舗)            | 弁当・惣菜等                       | 栄養成分表示                                                            |  | 埼玉県さいたま市浦和区常盤4-1-1<br>浦和システムビルディング2F(代表) | 048-822-1326(代表)          | 年中無休              | 24時間営業                                                                                                                      | <a href="http://www.family.co.jp">http://www.family.co.jp</a>             | 保健予防課 |
| 7   | 宅配クック123(ワン・ツウ・ス<br>リー)<br>(県内7店舗) | 弁当・惣菜等                       | 栄養成分表示<br>ヘルシーオーダー<br>ヘルシーメニュー<br>(エネルギー・塩分・脂肪<br>控えめ)<br>当店独自の取組 |  | 東京都港区三田3-12-14<br>ニッセン三田ビル6F(代表)         | 03-5427-3981(代表)          | 正月の三日             | 9:00~18:00                                                                                                                  | <a href="http://www.takuhaicook123.jp/">http://www.takuhaicook123.jp/</a> | 保健予防課 |

※「公開可」の店舗のみ掲載