

野菜たっぷり、塩分ひかえめにおいしく食べたい！

そんな時は...

木曽地域の

信州食育発信 3つの星レストラン



©長野県 アルクマ



3つの取組が揃って認定されます！

- ★健康に配慮したメニューの提供 (エネルギー500~700kcal程度、野菜140g以上、食塩相当量4g未満)
- ★食文化の継承 (長野県産食材の利用、郷土食の提供など)
- ★環境への配慮 (食べ残しの減少に取り組んでいる)

まんや キッチン&カフェ 萬屋

TEL 0264-24-0787
木曽郡南木曽町
吾妻4554-1

営業時間 *予約制
昼:11:30~14:30
夜:17:30~20:30
定休日 不定休



萬屋ランチ (月ごとメニューが変わります)

道の駅大桑 グルメリアきらく

TEL 0264-55-3741
木曽郡大桑村
野尻160-27

営業時間
11:30~19:00(L.O.)
定休日 木曜



信州サーモン定食

木曽川源流の里きそむら道の駅 食事処「げんき」

TEL 0264-36-1050
木曽郡木祖村
藪原163-1

営業時間
10:00~16:00(L.O.)
定休日 木曜 (12月~3月)



ミニ山賊焼定食

なごみあん ひだてい 和庵 肥田亭

TEL 0264-24-2480
木曽町福島5248

営業時間
昼:11:30~13:30 (L.O.)
夜:17:30~20:30 (L.O.)
*夜は要予約
定休日 火曜 (他不定休あり)



巴御膳

そば処 信州霧しな

TEL 0264-42-3151
木曽町開田高原
末川1898-1

営業時間
9:30~16:00(L.O.)
定休日 木曜



ヘルシーセット

チェロ ブルー 創作イタリア料理 Cielo blu

TEL 0264-24-0405
木曽郡木曽町日義

営業時間 4848-4
11:00~14:00
17:00~20:00
定休日 火曜



モッツアレラチーズと木の子のトマトソーススパゲティ

アアルト キッチン aalto kitchen

TEL 0264-24-0322
木曽郡木曽町日義
4800-1

営業時間
11:00~14:00
11:00~15:00 (土日祝)
定休日 水曜・第一日曜



鶏のせいろ蒸しと五穀ご飯

やきにくごんべえ 焼肉権兵衛

TEL 0264-36-3739
木曽郡木祖村菅524

営業時間
11:00~22:00
定休日 不定休
(火曜多め)



銘撰木曽牛3つの星定食

なご ごはん屋 和み

TEL 0264-52-5252
木曽郡上松町駅前通り
2-10

営業時間
11:00~14:30
定休日 不定休



野菜炒め3つの星定食

登録店舗募集中！

問合せ先：木曽保健福祉事務所 健康づくり支援課
〒397-8550 木曽郡木曽町福島2757-1
TEL:0264-25-2232 FAX:0264-24-2276
E-mail: kisocho-kenko@pref.nagano.lg.jp