



外食・中食でも 野菜たっぷり 塩分ひかえめ

3つの星レストラン

- ★エネルギー500～700kcal程度、野菜140g以上、塩分4g未満
- ★食文化の継承に取り組んでいる（長野県産食材の利用、郷土食の提供など）
- ★食べ残しの減少に取り組んでいる（小盛りメニュー、持ち帰りの対応など）



お食事処 やまへい

小諸市平原1166
☎ 0267-23-4147



「天星」

こもろ食堂

小諸市相生町3-4-5
☎ 0267-41-6114



「鶏肉の塩麹焼き定食」

デニーズ佐久平店

佐久市佐久平駅前7-1
☎ 0267-65-7587



「海鮮ばらちらしと
ミニサラダうどん」他

天然温泉 佐久ホテル

佐久市岩村田553
☎ 0267-67-3003



「佐久鯉 鯉こく定食」

職人館

佐久市春日3250-3
☎ 0267-52-2010



「館主の野遊び膳」

創作厨房 たかむら

佐久市春日2718-13
☎ 0267-88-7740



「蓼科牛の和風ロースト
ビーフランチセット」

中華レストラン 竹とんぼ

佐久市八幡705
☎ 0267-51-5151



「ぶっかけミーセン」他

レストラン マルシェ

佐久市野沢261-3
☎ 0267-63-5477



「セルクルランチ
～信州サーモンのポワレ～」

ふじた食堂

佐久市望月347-7
☎ 0267-53-3726



「ハーフみそかつ定食」他

味処 こまがた

佐久市布施望月パイパス沿い
☎ 0267-53-5811



「駒月ミニかつ丼セット」

レストラン白樺

佐久市臼田197佐久総病院1F
☎ 0267-82-3618



「きのこたっぷりそばの
ペペロンチーノ風セット」

PachaMaMa

南相木村4392-1
☎ 0267-78-1018



「季節の山菜(野菜)と
いわなランチ」

川魚料理 ゆうすげ

軽井沢町大字長倉4404-3
☎ 0267-45-5378



「岩魚の姿造り定食」他

レストラン ソネット

軽井沢町長倉217
☎ 0267-45-3662



「キャベツとソーセージの
トマトパスタセット」他

ホテルハーヴェスト旧軽井沢

軽井沢町軽井沢1178-493
☎ 0267-41-3003



「長野県産信州サーモンと
地野菜をたっぷり使った
スパゲッティー」

トラットリア イル・ソーニョ

軽井沢町星野ハルニレテラス
☎ 0267-31-0031



「軽井沢きのことベーコンの
ペペロンチーノセット」

3つの星レストラン



佐久合同庁舎 食堂

佐久市跡部65-1
☎ 0267-63-3248



「日替わり定食」他

★ 登録店の詳細情報は、佐久保健福祉事務所ホームページをご確認ください

★ 他地域の登録店は「長野県魅力発信ブログ」をご覧ください

▶ <http://mitsuboshi.nagano-ken.jp/>



▼このプレートが目印



健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)

- ・エネルギー500~700kcal、野菜140g以上、塩分3g未満
- ・長野県産食材を使用している

【販売店】

ふじた食堂

佐久市望月347-7
☎ 0267-53-3726

「佐久のB級グルメ ハーフ駒月みそかつ弁当」



※2日前までに要予約

四川中華料理 佐介

佐久市長土呂1183-1
☎0267-67-8070

「精進中華弁当」



※3日前までに要予約

★「3つの星レストラン」、「健康づくり応援弁当」登録店の詳細情報は、佐久保健福祉事務所ホームページをご覧ください

▶ <https://www.pref.nagano.lg.jp/sakuho/kannai/yobo/restaurant.html>

★ 他地域の登録店は「長野県魅力発信ブログ」をご覧ください

▶ <http://mitsuboshi.nagano-ken.jp/>



このマークが目印▶



ツルヤ

「からだデリ・信州ACE弁当」
「からだアップ・信州ACE弁当」



※毎日販売

株式会社 横丁

佐久市中込1600-1
☎0267-62-2635

「花咲く長寿弁当」



※10個から注文可能
5日前までに要予約

「花咲く長寿レシピ」提供店 (一財) 農村医学研究所の取組

【花咲く長寿レシピのコンセプト】

- ❁ エネルギー600~700kcal、野菜140g以上、塩分4g未満
- ❁ 地元食材を活用している
- ❁ 食べやすい、作りやすい工夫がされている

「花咲く長寿レシピ」を使ったセットメニュー提供店について

詳細はこちら ▶ <http://chouju-saku.jp/>

お問合せ先：(一財) 日本農村医学研究所 (佐久病院内)

☎ 0267-82-2485



健康長寿のおいしい秘密

◀ このマークが目印

「3つの星レストラン」、
「健康づくり応援弁当」と
「花咲く長寿レシピ」
の両方に登録されてい
るお店もあります♪