

ベジ食べ！北信州 3つの星レストラン

「ヘルシーメニュー」スタンプラリー 参加店一覧

**味蔵 月あかり**  
 住 飯山市大字飯山 2941-1  
 ☎ 0269-67-0188  
 営 10時～17時  
 休 水曜日

週替わりヘルシーランチ 980円



**イナリ食堂**  
 住 飯山市大字飯山 205  
 ☎ 0269-62-2372  
 営 11時30分～21時  
 休 水曜日

ヘルシー定食 800円



**そば処 幸輪**  
 住 飯山市大字飯山 1200  
 ☎ 0269-63-2978  
 営 10時～18時  
 休 水曜日

こだわりの玄米健康御膳 1500円



**レストランピアン**  
 住 飯山市大字飯山 226-1 (飯山赤十字病院内)  
 ☎ 0269-81-3075  
 営 8時～19時 (土日14時)  
 休 なし

月替りヘルシーランチ ●2店舗同一メニュー 720円 / 800円



**ふじ味**  
 住 飯山市大字飯山1110-1 (飯山市役所5F)  
 ☎ 0269-62-3111  
 営 11時30分～13時30分  
 休 土日祝日

曜日替わりヘルシーランチ 500円前後



**北信ピアンモール**  
 住 中野市西1-5-63 (北信総合病院内)  
 ☎ 0269-24-5922  
 営 8時～20時 (土日14時)  
 休 なし




**すきやき (福田屋)**  
 住 中野市中央 1-11-20  
 ☎ 0269-22-2919  
 営 11時30分～21時  
 休 日曜日

信州食育ミニひれかつ重 880円



**食事処 しんしゅう**  
 住 中野市中央 4-2-23  
 ☎ 0269-26-6672  
 営 11時30分～14時 17時～21時  
 休 日曜日

焼さば定食 800円



**千代多屋**  
 住 中野市中央 1-5-15  
 ☎ 0269-22-2965  
 営 17時～21時  
 休 土・日曜日

野菜たっぷりヘルシー定食 800円



**ぼんぼこの湯**  
 住 中野市大字間山 956  
 ☎ 0269-23-2686  
 営 11時～19時 (土日19時30分)  
 休 木曜日

きのこそばサラダ 800円



信州3つの星レストランとは！

以下の3項目を満たしたヘルシーメニューを提供しているお店です

- ★ 健康に配慮したメニューの提供 エネルギー 500～700kcal 野菜 140g以上、塩分 4g未満
- ★ 長野県産食材の材料や長野県の食文化継承の取組を実施
- ★ 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施