

マンマランチ(野菜たっぷりスープ付きランチ)

※季節により野菜等内容が変わります。

1,650円(税込) 野菜使用量: 200g
TEL 070-6466-2177
住所 小田原市中曾根 35
営業時間 11:00 ~ 16:00
定休日 日・月・火曜日

マンマピッコラ MAP 9



チェリートマトとかまぼこのカップペリーニ

780円(税込) 食塩相当量: 1.5g
TEL 0465-23-6607
住所 小田原市栄町 2-5-18 松本ビル2F
営業時間 18:00 ~ 23:00
定休日 不定休

ピッツェリア&ワインパール スリング MAP 10



豚肉の生姜焼き梅肉添え&苺のパバロア

700円(税込) 食塩相当量: 3.5g
TEL 0465-33-1817
住所 小田原市荻窪 300
営業時間 11:00 ~ 13:00
定休日 市役所に準ずる

小田原市役所内食堂 MAP 11



減塩 豆腐かつ煮定食

1,430円(税込) 食塩相当量: 3.4g
TEL 0465-22-8989
住所 小田原市栄町 1-1-7 ハルネ小田原
営業時間 11:00 ~ 21:30(L.O21:00)
定休日 元旦

田むら銀かつ亭 HaRuNe 小田原店 MAP 12



地さざえとじゃが芋みそ焼

※このメニューは 16:00 以降の提供となります。

800円(税別) 食塩相当量: 0.6g
TEL 0465-29-0444
住所 小田原市根府川 161
営業時間 11:00 ~ 21:30(L.O.)
定休日 無休

海鮮三昧 ばあくえりあやまもと MAP 13



野菜たっぷりハンバーグ 野菜のクリームソース

1,350円(税別) 食塩相当量: 1.5g 野菜使用量: 200g
TEL 0465-20-7775
住所 小田原市城山 1-6-29
営業時間 (ランチ) 11:30 ~ 15:30(L.O14:30)
(ディナー) 17:00 ~ 22:00(L.O20:30)
定休日 毎週火曜日 第2水曜日 不定休

ベジフルダイニングさかい MAP 14



だし巻玉子

660円(税込) 食塩相当量: 1.5g
TEL 0465-22-4128
住所 小田原市本町 2-1-30
営業時間 11:00 ~ 20:00(L.O.)
定休日 不定 1月1日 ~ 3日休

(有)だるま料理店 MAP 15



大山鶏もも無塩網焼き柚子胡椒とフルールドセル添え

1,000円(税込) 食塩相当量: 1.4g
TEL 0465-22-2979
住所 小田原市栄町 1-3-12 報徳ビル 5F
営業時間 17:00 ~ 24:00
定休日 不定休

じんりき厨房わびと MAP 16



「健康おだわら イイ塩梅」って なんでござるか

小田原市が実施した栄養調査では、市民の1日の塩分摂取量は平均11.1gでした。小田原市の健康増進計画の目標値は8gなので、3.1gも多くなっています。この値は県や国と比べてもだいぶ多くなっています。塩分摂取量が多いと血圧が上がリ、脳梗塞や脳出血をはじめとする疾患(脳血管疾患)につながります。

ただ、塩分の少ない食事=おいしくないというイメージを持っている方もいられるかもしれません。そこで市内の飲食店にご協力いただき、塩分控えめ(適塩)でおいしいメニューを考えていただきました。

また、野菜は余分な塩分を体の外へ出してくれる働きがあるので、前回から野菜たっぷりのメニューも掲載しています。

さらに、近年関心が高まっている環境問題にも鑑み、食品ロス削減に取り組んでいる飲食店も紹介させていただきました。



小田原市長
守屋輝彦

市長からのメッセージ

本市は脳血管疾患による死亡率が高い状況が続いており、これまで色々な取組を行ってきました。

そのような中で、昨年度はコンビニエンスストアで野菜の摂取を促すPOPやチラシを掲示したり、スーパーマーケットで「野菜たっぷり(ひそかに減塩)弁当」の販売を開始したりする等の取組を行ってきました。

今回は飲食店の皆様にご協力いただき、「野菜たっぷりメニュー」や「適塩メニュー」を提供していただくことになりました。この「健康おだわらイイ塩梅MAP」は2019年から始まり、4回目になります。

今回の取組を機に、市民の皆様が自分の食事の塩分量や野菜量について、関心を持ていただけたらと思います。

最後に、ご協力いただいた飲食店の皆様に感謝申し上げます。



イイ塩梅に参加して飲食店等が 実施している「適塩推進」、「野菜摂取」、 「食品ロス削減」をみんなに広めよう!

● 募集期間 ●

令和4年12月1日(土)から令和5年1月31日(火)まで



STEP.1

Instagramアカウント
「@e_anbeet」をフォローしよう!

STEP.2

イイ塩梅マップに掲載されている
お店に来店し、料理等の写真を撮ろう!

STEP.3

写真に「#イイ塩梅」をつけて、
料理の感想等を#(ハッシュタグ)や
コメントに入れてInstagramから
投稿しよう!

賞品

抽選で10名に素敵な賞品を
プレゼントいたします。

※当選者には後日、Instagramのダイレクト
メッセージにてご連絡させていただきます。



野菜たっぷり・適塩 食べきり

おだわら食べ歩きの グルメマップ

インスタに
投稿してステキな
賞品を当てよう



健康おだわら
あんべえ
イイ塩梅

提供期間: 2022年12/1 ~ 2023年1/31



このピクトを
お店でチェック!

適塩推進・食品ロス削減に 取り組んでおります。

1 適塩メニュー



2 野菜たっぷり



3 小盛対応



4 食べきりの
呼びかけ



5 食べきりの
特典



6 お持ち帰り
OK!



7 食材の
使い切り



8 受動喫煙
防止対策



主催: 小田原市 運営: 小田原食品衛生協会



小田原食協

http://odawarashokkyou.jp/

ビーフシチュー

2,180円(税込) 野菜使用量: 150g
TEL 0465-23-6607
住所 小田原市栄町 2-5-18 松本ビル 2F
営業時間 18:00 ~ 23:00
定休日 不定休

ピッツェリア&ワインパール スリング MAP 1



ポーク焼肉

※このメニューはランチのみの提供になります。

1,100円(税込) 野菜使用量: 350g
TEL 0465-44-4441
住所 小田原市成田 480-10
営業時間 (ランチ) 11:00 ~ 14:30(L.O14:00)
(ディナー) 17:00 ~ 21:30(L.O21:00)
定休日 火曜日

たべもの家 野菜畑 MAP 2



レバニラ定食

900円(税込) 野菜使用量: 500g
TEL 0465-47-2905
住所 小田原市鴨宮25
営業時間 (ランチ) 11:30 ~ 14:00
(ディナー) 17:00 ~ 21:00
定休日 不定休

丸登食堂 MAP 3



本日のお野菜料理(かぼちゃのグラタン)

※日によってメニュー、価格が変わります。

1,350円(税別) 野菜使用量: 200g
TEL 0465-20-7775
住所 小田原市城山 1-6-29
営業時間 (ランチ) 11:30 ~ 15:30(L.O14:30)
(ディナー) 17:00 ~ 22:00(L.O20:30)
定休日 毎週火曜日 第2水曜日 不定休

ベジフルダイニングさかい MAP 4



チキングリルプレートとはなまるサラダセット

1,430円(税込) 野菜使用量: 200g 食塩相当量: 1.2g
TEL 0465-43-9882
住所 小田原市中町 1-4-21 ドレッシング技
営業時間 11:00 ~ 17:00(ランチ L.O14:30)
定休日 日曜日 ※写真の料理にさらにサラダボールがつきます。

はなまるキッチン MAP 5



呉汁

605円(税込) 野菜使用量: 80g
TEL 0465-23-3246
住所 小田原市栄町 1-1-15 ミナカ小田原タワー棟 14F
営業時間 10:00 ~ 16:30
定休日 不定休

きんじろうカフェ MAP 6



しゃぶしゃぶランチA

1,980円(税込) 野菜使用量: 130g
TEL 0465-23-8989
住所 小田原市栄町 1-1-15 ミナカ小田原タワー棟 14F
営業時間 (ランチ) 11:30 ~ 14:30(L.O)
(ディナー) 17:00 ~ 21:00(L.O)
定休日 無休

天成園 小田原駅別館 スカイダイニング MAP 7



けんちんうどん

990円(税込) 野菜使用量: 70g
TEL 0465-37-3312
住所 小田原市成田 507
営業時間 (ランチ) 11:00 ~ 14:00
(ディナー) 17:00 ~ 20:00
定休日 火曜日夜 木曜日

そば処 一舟庵 MAP 8



野菜たっぷり・適塩推進・
食品ロス削減に取り組んでおります。

おさるのかごや城町おばんざい籠膳

1,380円(税別) 食塩相当量：3.4g
TEL 0465-44-4601
住所 小田原市栄町 1-14-41 丸越ビル 1F
営業時間 11：30～21：00
定休日 無休

城町 CAFE

イカとキノコのガーリック
バターしょうゆ炒め

880円(税込)(2人前) 食塩相当量：2.4g
TEL 0465-24-4383
住所 小田原市栄町 2-5-5
営業時間 17：00～23：00
定休日 日曜日

彩酒亭 洞

減塩ひもの

1枚 440円(税込) 食塩相当量：0.9g(1枚)
TEL 0465-22-4035
住所 小田原市浜町 3-8-4
営業時間 9：00～17：00
定休日 無休

早瀬のひもの

小田原スペシャル「しお」

1,200円(税込) 食塩相当量：3.5g
TEL 090-3168-1291
住所 小田原市本町 3-12-21
営業時間 11：00～16：00
定休日 火曜日

himono stand hayase

パワーサラダ

2,200円(税込) 食塩相当量：3.5g
TEL 0465-23-2881
住所 小田原市南町2-1-60(箱根口ガレージ内)
café time 10:00～11:00/14:00～17:00
Lunch time 11:00～15:00
定休日 不定休

きんじろう CAFE&GRILL

TEL 0465-24-3390
住所 小田原市栄町 2-10-18
営業時間 (ランチ)11:00～14:00(L.O14:00)
(ディナー)17:00～22:00(L.O21:30)
定休日 不定休

元祖 唐揚げ 三平

TEL 070-8394-0396
住所 小田原市成田 428-8-101
営業時間 11:00～17:00(ご予約頂いた際は23:00まで)
定休日 日・月曜日

農家カフェ SIESTA

TEL 0465-29-1000
住所 小田原市根府川 583-1
営業時間 (平日)11:30～14:00
(土日祝)11:30～14:30
定休日 無休

ブラッセリー「フロラ」(ヒルトン小田原リゾート&スパ)

TEL 0465-23-1126
住所 小田原市栄町 1-5-14
営業時間 24時間営業(食事11:30～翌3:00)
定休日 無休

小田原お堀端 万葉の湯

TEL 0465-22-5541
住所 小田原市栄町 1-13-37
営業時間 (平日)11:00～15:00(L.O)
(土日祝)11:00～17:00(L.O)
定休日 元旦

そば処 橋本

おだわら食べ歩きの
グルメマップ



TEL 0465-46-7328
住所 小田原市栄町 1-4-9
営業時間 (ランチ)11:30～14:30(L.O14:00)
(ディナー)17:00～21:00(L.O20:00)
定休日 日・月曜日

Dining NICO

TEL 080-2512-2702
住所 小田原市早川 1-6-10
営業時間 (ランチ)10:30～14:00
(ディナー)17:00～21:30
定休日 月・火・水曜日

波や川

TEL 0120-203-366
住所 小田原市成田 469-3
営業時間 11:00～22:00
定休日 無休

かるびラーメン小田原本店

TEL 0120-970-677
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

かるびラーメン小田原ミナカ店

TEL 0465-23-3557
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

ポルケッティアーモ

TEL 0465-46-6464
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 (ランチ)11:00～15:30(L.O14:30)
(ディナー)17:00～21:00(L.O20:00)
定休日 年中無休

あじ屋でん助

TEL 0465-24-8108
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 (ランチ)11:00～14:30(L.O)
(ディナー)17:00～20:00(L.O)
定休日 年中無休

うなぎ 京家

TEL 0465-20-6883
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

せんば自由軒キッチン。

TEL 080-8910-6058
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

金のためご

TEL 080-5057-4375
住所 小田原市栄町 1-1-15
営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

二八蕎麦 正庵

提供期間
2022年12/1～2023年1/31

※期間以降も提供する店舗がありますので、各店舗へお問い合わせください。
●提供時間等、詳しくは各店舗にお問合せ下さい。●写真はイメージです。
●数に限りがある場合がございます。ご了承ください。
●昨今の諸事情により、提供期間中に価格が変更になる可能性があります。
●このMAPに掲載されている店舗は、店舗内禁煙となっています。
●このMAPに掲載されている店舗は、神奈川県「感染防止対策取組書」が発行されていますが、「マスク会食」等々感染対策に努めて楽しく会食してください。
●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緊急事態宣言が発せられたり、まん延防止重点措置がとられた等の場合には、急遽この事業を中止する場合があります。
●詳しくは、小田原市ホームページ及びインスタグラムアカウント[@e_anbee]にてご確認ください。

野菜たっぷり取組店	適塩取組店	食べきり協力店
野菜使用量が 1品 70g以上 1献立 120g以上	食塩相当量が 1品 1.5g以下 1献立 3.5g以下	小盛対応 お持ち帰りOK 食材の使い切り等

- 1 ビツツェリア&ワインパール スリング
- 2 たべもの家 野菜畑
- 3 丸登食堂
- 4 ベジフルダイニングさかい
- 5 はなまるキッチン
- 6 きんじろうカフェ
- 7 天成園 小田原駅別館 スカイダイニング
- 8 そば処 一舟庵
- 9 マンマビッコラ
- 10 ビツツェリア&ワインパール スリング
- 11 小田原市役所内食堂
- 12 田むら銀かつ亭 HaRuNe小田原店
- 13 海鮮三昧 ばあくえりあやまもと
- 14 ベジフルダイニングさかい
- 15 (有)だるま料理店
- 16 じんりき厨房わびと
- 17 城町CAFE
- 18 彩酒亭 洞
- 19 早瀬のひもの
- 20 himono stand hayase
- 21 きんじろうCAFE&GRILL
- 22 元祖 唐揚げ 三平
- 23 農家カフェ SIESTA
- 24 ブラッセリー「フロラ」(ヒルトン小田原リゾート&スパ)
- 25 小田原お堀端 万葉の湯
- 26 そば処 橋本
- 27 Dining NICO
- 28 波や川
- 29 かるびラーメン小田原本店
- 30 かるびラーメン小田原ミナカ店
- 31 ポルケッティアーモ
- 32 あじ屋でん助
- 33 うなぎ 京家
- 34 せんば自由軒キッチン。
- 35 金のためご
- 36 二八蕎麦 正庵
- 37 紫福庵(スーファアン)
- 38 八坂
- 39 賄処 五右衛門
- 40 楽庵
- 41 かめめ食堂

TEL 0465-32-7400
住所 小田原市荻窪 217-4
営業時間 (ランチ)11:30～15:00
(ディナー)17:30～22:00
定休日 年中無休

紫福庵(スーファアン)

TEL 0465-25-4922
住所 小田原市荻窪 314
営業時間 (ランチ)11:00～14:00
(ディナー)17:00～21:00
定休日 日曜・祝日

八坂

TEL 0465-46-9794
住所 小田原市荻窪 317-1
営業時間 (ランチ)11:45～14:00(月～金曜日※土曜日は夜のみ)
(ディナー)18:00～22:30(水木は予約のみ)
定休日 日曜・祝日

賄処 五右衛門

TEL 0465-25-1595
住所 小田原市荻窪362第1オギボビル105
営業時間 (平日)11:00～14:00(土曜日は18:00～22:00)
定休日 日曜・祝日

楽庵

TEL 0465-46-8729
住所 小田原市荻窪314正和ビル105
営業時間 11:30～14:00
定休日 土曜・日曜・祝日

かめめ食堂