

マンマランチ(野菜たっぷりスープ付きランチ)

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・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&ワインバル スリング MAP 10

豚肉の生姜焼き梅肉添え&苺のパパロア

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

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り、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っしゃるかもしれません。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「健康おだわらいイ塩梅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、関心を持っ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(木)から令和5年1月31日(火)まで



- STEP.1 インスタグラムアカウント「@e\_anbeee」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インスタグラムから投稿しよう!

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、インスタグラム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

健康おだわら イイ塩梅  
インスタに投稿してステキな賞品を当てよう

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&ワインバル スリング MAP 1

ポーク焼肉

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)

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  
営業時間 11:00 ~ 17:00(ランチ L.O14:30)  
定休日 日曜日



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 小田原市城内 8-10(報徳二宮神社境内)  
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 小田原駅前館 スカイダイニング MAP 7

けんちゃんうどん

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 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。

# おだわら食べ歩きの グルメマップ



## 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。

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

- |                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1 ピッツェリア&ワインバル スリング    | 22 元祖 唐揚げ 三平                        |
| 2 たべもの家 野菜畑            | 23 農家カフェ SIESTA                     |
| 3 丸登食堂                 | 24 ブラッセリー「フローラ」<br>(ヒルトン小田原リゾート&スパ) |
| 4 ベジフルダイニングさかい         | 25 小田原お堀端 万葉の湯                      |
| 5 はなまるキッチン             | 26 そば処 橋本                           |
| 6 きんじろうカフェ             | 27 Dining NICO                      |
| 7 天成園 小田原駅前 スカイダイニング   | 28 波や川                              |
| 8 そば処 一舟庵              | 29 かるびラーメン小田原本店                     |
| 9 マンマピッコラ              | 30 かるびラーメン小田原ミナカ店                   |
| 10 ピッツェリア&ワインバル スリング   | 31 ホルケッティアーモ                        |
| 11 小田原市役所内食堂           | 32 あじ屋でん助                           |
| 12 田むら銀かつ亭 HaRuNe小田原店  | 33 うなぎ京家                            |
| 13 海鮮三味 ばあくえりあやまもと     | 34 せんば自由軒キッチン。                      |
| 14 ベジフルダイニングさかい        | 35 金のたまご                            |
| 15 (有)だるま料理店           | 36 二八蕎麦 正庵                          |
| 16 じんりき厨房わびと           | 37 紫福庵(ズーフアーン)                      |
| 17 城町CAFÉ              | 38 八坂                               |
| 18 彩酒亭 洞               | 39 賄処 五右衛門                          |
| 19 早瀬のひもの              | 40 楽庵                               |
| 20 himono stand hayase | 41 かもめ食堂                            |
| 21 きんじろうCAFE&GRILL     |                                     |

**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 CAFÉ** MAP 17



**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** MAP 18



**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** MAP 19



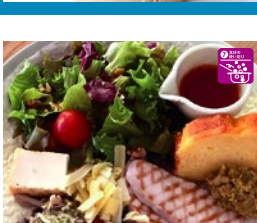
**小田原スペシャル「しお」**  
1,200円(税込) 食塩相当量: 3.5g  
TEL 090-3168-1291  
住所 小田原市本町 3-12-21  
営業時間 11:00～16:00  
定休日 火曜日

**himono stand hayase** MAP 20



**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(箱根口カレッジ内)  
営業時間 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** MAP 21



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.O.14:00)  
(ディナー) 17:00～22:00(L.O.21:30)  
定休日 不定休

**元祖 唐揚げ 三平** MAP 22

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** MAP 23

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「フローラ」(ヒルトン小田原リゾート&スパ)** MAP 24

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** MAP 25

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** MAP 26

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.O.14:00)  
(ディナー) 17:00～21:00(L.O.20:00)  
定休日 日・月曜日

**Dining NICO** MAP 27

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** MAP 28

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** MAP 29

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** MAP 30

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

**ホルケッティアーモ** MAP 31

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.O.14:30)  
(ディナー) 17:00～21:00(L.O.20:00)  
定休日 年中無休

**あじ屋でん助** MAP 32

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** MAP 33

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。** MAP 34

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

**金のたまご** MAP 35

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** MAP 36

TEL 0465-32-7400  
住所 小田原市萩窪 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(ズーフアーン)** MAP 37

TEL 0465-25-4922  
住所 小田原市萩窪 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** MAP 38

TEL 0465-46-9794  
住所 小田原市萩窪 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** MAP 39

TEL 0465-25-1595  
住所 小田原市萩窪362第1オキコビル105  
営業時間 (平日) 11:00～14:00(土曜日18:00～22:00)  
(土曜日) 18:00～22:00  
定休日 日曜・祝日

**楽庵** MAP 40

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

**かもめ食堂** MAP 41