

けんちんうどん
990円(税込) 野菜使用量：120g
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 月・火曜日 木曜日
そば処 一舟庵 MAP 8

マンマランチ
1,800円(税込) 野菜使用量：130g
TEL 070-6466-2177
住所 小田原市中曽根 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

コース料理(お任せコース)
ランチ 4,400円または6,050円
ディナー 7,590円または10,670円
野菜使用量：200g
TEL 0465-46-9661
住所 小田原市蓮正寺 149-11
営業時間 11:30～15:30 18:00～22:00(完全予約制)
定休日 日曜日・月曜日
クッチーナ ベジターレ クォレ リッコ MAP 10

季節野菜と鶏肉の黒酢炒め定食
1,408円(税込) 野菜使用量：200g
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.O.14:30)
定休日 日曜日、第1・第4月曜日
はなまるキッチン MAP 11

減塩豆腐かつ煮御膳
2,640円(税込) 食塩相当量：3.5g
減塩豆腐かつ煮定食
1,705円(税込) 食塩相当量：3.5g
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 11:00～21:00(L.O.20:30)
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
※このメニューは平日17:00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

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 14

さあ！
お目当てのお店を
探しに行きましょう！

あんべえ
「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。第2期小田原市健康増進計画の目標値は約8g(男性7.5g、女性6.5g)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、脳血管疾患や心疾患などの循環器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。

市長からのメッセージ

本市では、高血圧がリスクとなる脳血管疾患や心疾患などの循環器系疾患の死亡率が高い状況が続いています。そのため、令和5年4月にスタートした小田原市第2期健康増進計画では、「健診受診からはじめよう高血圧対策プロジェクト」を重点事業に取り組むこととしました。

小田原市民は「食塩摂取量が多く、野菜摂取量が少ない」という食傾向があります。そこで、健康増進の環境作りの一環として、飲食店の皆様に「野菜たっぷりメニュー」や「適塩メニュー」の提供をお願いしました。

この機会に、メニューを提供する飲食店に足を運んでいただき、直接、適切な塩分量や野菜の摂取量を実感していただくと幸いです。

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 ●
2024年12月1日(日)から2025年11月30日(日)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

健康おだわら イイ塩梅

提供期間：2024年12/1～2025年11/30

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。

主催：小田原市
小田原箱根商工会議所 <https://www.odawara-cci.or.jp>

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

牛スジデミグラスカレー
800円(税込) 野菜使用量：255g
TEL 0465-23-6607
住所 小田原市栄町 2-5-18 松本ビル 2F
出店 ことぶき町キッチン広場(古川ガス様敷地内)
営業 水曜日 フードトラック営業
ビッツェリア&ワインパール スリング MAP 1

地場産野菜のサラダバー
野菜使用量：70g
TEL 0120-07-4547(かまぼこの里 予約センター)
住所 小田原市風祭245
営業時間 平日ランチ/11:00～16:00 定休日
土日祝ランチ/9:30～11:00 元旦
土日祝ランチ/11:00～17:00
レストラン えれんなごっそ MAP 2

ヴィーガン料理
1,300円(税込) 野菜使用量：350g
TEL 0465-44-4944
住所 小田原市南町 1 丁目 2-3
営業時間 木・金・土 11:00～16:00
定休日 営業日以外
野菜ごはんの店 青麦 MAP 3

① 里芋グラタン
1,485円(税込) 野菜使用量：150g
食塩相当量：3.5g 以下

② 野菜たっぷりハンバーグ
1,320円(税別) 野菜使用量：150g
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.O.14:30)
(ディナー) 17:00～22:00(L.O.20:30)
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

KOMBUCHA × ヴィーガンランチ
2,200円(税込) 野菜使用量：200g
TEL 080-9082-9418
住所 小田原市田島 121-1
営業時間 11:00～16:30
定休日 月・火・水
OHANA cafe / オハナカフェ (ALOHA GARDEN) MAP 5

しゃぶしゃぶランチA
2,580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) 11:00～14:30(L.O.)
(ディナー) 17:00～20:00(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 6

① 骨付き鶏もも肉のコンフィと
地元野菜の煮込みぞえ
1,850円 コースのうち 1品 野菜使用量：150g

② 鮮魚のソテーと
地元野菜の煮込みぞえ
1,850円 コースのうち 1品 野菜使用量：150g
TEL 0465-42-9298
住所 小田原市南鴨宮 3-37-24 天勇ビル 2F
ランチタイム 11:30～14:30
ディナータイム 17:30～21:30
定休日 火曜日・第2水曜日
ピストロルパ MAP 7

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。

おだわら食べ歩きグルメマップ

提供期間 2024年12/1～2025年11/30

※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。
●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_anbeee」にてご確認ください。

3つの色分けて選べる! 小田原の取り組み店/

野菜たっぷり取組店

野菜使用量が
1品 70g以上
1献立 120g以上

適塩取組店

食塩相当量が
1品 1.5g以下
1献立 3.5g以下

食べきり協力店

小盛対応
お持ち帰りOK
食材の使い切り等

- 1 ビッツェリア&ワインパール スリング
- 2 レストラン えれんなごっそ
- 3 野菜ごはんの店 青麦
- 4 ベジフルダイニングさかい
- 5 ALOHA GARDEN OHANA cafe (おはなカフェ)
- 6 天成園 小田原駅別館 スカイダイニング
- 7 ビストロルバ
- 8 そば処 一舟庵
- 9 マンマピッコラ
- 10 クッチーナ ベジターレ クォーレ リッコ
- 11 はなまるキッチン
- 12 田むら銀かつ亭 HaRuNe小田原店
- 13 海鮮三味 ばあくえりあやまもと
- 14 早瀬のひもの
- 15 Himono stand hayase
- 16 薬膳喫茶KURA
- 17 いきなりステーキ
ダイナシティ小田原店 施設内フードコート
- 18 元祖 唐揚げ 三平
- 19 農家カフェ SIESTA
- 20 ブラッセリー「フローラ」
(ヒルトン小田原リゾート&スパ)
- 21 小田原お堀端 万葉の湯
- 22 そば処 橋本
- 23 Dining NICO
- 24 波や川
- 25 かるびラーメン小田原本店
- 26 かるびラーメン小田原ミナカ店
- 27 ボルケッティアーモ
- 28 あじ屋でん助
- 29 うなぎ京家
- 30 せんば自由軒キッチン。
- 31 金のたまご
- 32 二八蕎麦 正庵
- 33 紫福庵(ズーフアーン)
- 34 賄処 五右衛門
- 35 かもめ食堂

TEL 0465-24-8108
住所 小田原市栄町 1-1-15
ミナカ小田原新城下町 2F

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
ミナカ小田原西湘フードスタジアム

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
ミナカ小田原西湘フードスタジアム

営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

金のたまご

TEL 080-5057-4375
住所 小田原市栄町 1-1-15
ミナカ小田原西湘フードスタジアム

営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

二八蕎麦 正庵

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)

TEL 0465-46-9794
住所 小田原市萩窪 317-1
イセトヨビル1階

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 0465-46-8729
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



小田原スペシャル「しお」

1,300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 (土日 17:30 まで)
定休日 火曜日

Himono stand hayase

鶏肉と野菜のせいろ蒸し

1,430円(税込) 食塩相当量: 0.3g
野菜使用量: 80g
TEL 0465-20-9886
住所 小田原市板橋649
営業時間 9:00～17:00(L.O.16:30)
ランチ10:30～売り切れまで
定休日 火曜日・水曜日

薬膳喫茶 KURA

TEL 0465-46-7707
住所 小田原市中里 296-1

営業時間 10:00～20:00(L.O.19:30)
定休日 年中無休(施設に準じます)

いきなりステーキ ダイナシティ小田原店 施設内フードコート

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

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「フローラ」(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 11:00～17:00
定休日 火曜日

そば処 橋本

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

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 10:30～22:00
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
ミナカ小田原西湘フードスタジアム

営業時間 11:00～22:00
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
ミナカ小田原西湘フードスタジアム

営業時間 11:00～23:00
定休日 年中無休

ボルケッティアーモ

TEL 0465-46-6464
住所 小田原市栄町 1-1-15
ミナカ小田原新城下町 2F

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