

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
(定期的に内容が変わります)

1,900円(税込) 野菜使用量：230g
食塩相当量：3.5g以下

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

季節のお野菜と清川恵ポークの肩ロースのロティ

ランチ 4,400円または6,800円
ディナー7,700円または11,000円(サ別)

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

クォーレリッコ 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

ランチセット スマッシュバーガー&野菜スープ(又はサラダ)

1,810円(税込) 野菜使用量：おおよそ 120g

TEL 0465-44-4546

住所 小田原市国府津3-2-26

営業時間 11:30～16:00(L.O.15:15)/18:00～22:00(L.O.21:15)

定休日 毎週木曜日/第3水曜日

Marshmallow MAP 12

アヒポキプレート

1,180円(税込) 野菜使用量：90g

TEL 0465-20-5709

住所 小田原市風祭224-3 1F

営業時間 11:00～18:00(L.O.17:30)

定休日 月・火曜日

CoComi ～ha MAP 13

減塩豆腐かつ煮御膳

2,640円(税込) 食塩相当量：3.0g

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

田むら銀かつ亭ハルネ小田原店 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。

小田原市長
加藤憲一

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 ●
2025年12月1日(月)から2026年11月30日(月)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
グルメマップ**

健康おだわら
イイ塩梅

提供期間：2025年12/1～2026年11/30

New

北陸金沢の地酒と郷土料理 猫舌

New

Marshmallow

New

Have a Nice Day !

New

CoComi ～ha

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

牛スジデミグラスカレー

900円(税込) 野菜使用量：255g

住所 小田原市寿町 1-2-32

出店 ことぶきキッチン広場(古川ガス様敷地内)

営業 第2水曜日
11:30～13:30(無くなり次第終了)

フードトラックスリング 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 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

1,595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

1,595円(税込) 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
ペアリング「美癒食ヴィーガンランチ」

2,750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(L.O.15:30)

定休日 月・火・水

Amik～ALOHA GARDEN～OHANA café 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 | ランチ・ディナー
ディナータイム 17:30～21:30 | 共に完全予約制

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。

おだわら食べ歩きの グルメマップ

提供期間

2025年12/1~
2026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Instagramアカウント「@e_anbee」にてご確認ください。



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。

864円(税込) 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 ぱあくえりあやまもと

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」

1,570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

1,450円(税込) 食塩相当量: 0.3g
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

治部煮あんかけ焼きそば

880円(税込) 食塩相当量: 1.0g
TEL 050-8890-3999
住所 小田原市栢山 387-1 栢山レジデンス B棟 2-B
営業時間 17:00~0:00
定休日 毎週木曜日

北陸金沢の地酒と郷土料理 猫舌

ジャックチキンランチプレート

1,500円(税込) 食塩相当量: 3.5g 以下
TEL 0465-46-8191
住所 小田原市本町 1-5-4
営業時間 ランチ11:30~16:00 ディナー17:00~20:00
定休日 無休

Have a Nice Day!

TEL 0465-46-7707 営業時間 10:00~20:00(L.O.19:30)
住所 小田原市中里 296-1 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 営業時間 <ランチ>11:00~14:00(L.O.14:00)
住所 小田原市栄町 2-10-18 <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 0465-24-5071 営業時間 ランチ 11:30~15:00(L.O.14:30)
住所 小田原市栄町 2-11-9 ※土曜日・日曜日のランチは10名以上の予約のみ営業
定休日 日曜日 ディナー 17:30~21:00(L.O.20:30)

ラ・パルールド

TEL 0465-29-1000 営業時間 <平日>11:30~14:00
住所 小田原市根府川 583-1 <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 営業時間 24時間営業(食事11:30~翌3:00)
住所 小田原市栄町 1-5-14 定休日 無休

小田原お堀端 万葉の湯

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

- フードトラックスリング
- レストラン えれんなごっそ
- 野菜ごはんの店 青麦
- ベジフルダイニングさかい
- Amik~ALOHA GARDEN~OHANA café
- 天成園小田原駅別館 スカイダイニング
- ビストロルバ
- そば処 一舟庵
- マンマピッコラ
- クォーレリッコ
- はなまるキッチン
- Marshmallow
- CoComi~ha
- 田むら銀かつ亭 ハルネ小田原店
- 海鮮三昧 ぱあくえりあやまもと
- 早瀬のひもの
- Himono stand hayase
- 薬膳喫茶KURA
- 北陸金沢の地酒と郷土料理 猫舌
- Have a Nice Day!
- 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
- 元祖 唐揚げ 三平
- ラ・パルールド
- ブラッセリー「フローラ」
(ヒルトン小田原リゾート&スパ)
- 小田原お堀端 万葉の湯
- そば処 橋本
- Dining NICO
- かるびラーメン小田原本店
- かるびラーメン小田原ミナカ店
- あじ屋でん助
- うなぎ京家
- せんば自由軒キッチン。
- 金のたまご
- 二八蕎麦 正庵
- 紫福庵(ズーフアーン)
- 駒処 五右衛門

TEL 0465-22-5541 営業時間 11:00~17:00
住所 小田原市栄町 1-13-37 定休日 火曜日

そば処 橋本

TEL 0465-46-7328 営業時間 <ランチ>11:30~14:30(L.O.14:00)
住所 小田原市栄町 1-4-9 <ディナー>17:00~21:00(L.O.20:00)
定休日 日・月曜日

Dining NICO

TEL 0120-203-366 営業時間 10:30~22:00
住所 小田原市成田 469-3 定休日 無休

かるびラーメン小田原本店

TEL 0120-970-677 営業時間 11:00~22:00
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
定休日 年中無休

かるびラーメン小田原ミナカ店

TEL 0465-46-6464 営業時間 <ランチ>11:00~15:30(L.O.14:30)
住所 小田原市栄町 1-1-15 <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

TEL 0465-24-8108 営業時間 <ランチ>11:00~14:30(L.O.)
住所 小田原市栄町 1-1-15 <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 営業時間 11:00~23:00
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
定休日 年中無休

せんば自由軒キッチン。

TEL 080-8910-6058 営業時間 11:00~23:00
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
定休日 年中無休

金のたまご

TEL 080-5057-4375 営業時間 11:00~23:00
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
定休日 年中無休

二八蕎麦 正庵

TEL 0465-32-7400 営業時間 <ランチ>11:30~15:00
住所 小田原市萩窪 217-4 <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 営業時間 <ランチ>11:45~14:00(月~全曜日※土曜日は夜のみ)
住所 小田原市萩窪 317-1 <ディナー>18:00~22:30(水木は予約のみ)
定休日 日曜・祝日

駒処 五右衛門