

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 月火曜日夜 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

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

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



クオーレリック

MAP 10

季節野菜と鶏肉の黒酢炒め定食

1,404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.O15:15)/18:00~22:00(L.O21:15)
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

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



さあ!
お目当てのお店を
探しに行きましょう!



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=おいしいというイメージを持っている方もいるかもしれません。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る。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けすると幸いです。

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 ●

2025年12月1日(月)から2026年11月30日(月)まで



EANBEE

STEP.1 インスタグラムアカウント「@e_anbee」をフォローしよう!

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!

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



提供期間: 2025年12/1~2026年11/30



適塩推進・食品ロス削減に取り組んであります。



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

牛スジデミグラスカレー

900円(税込)
野菜使用量 : 255g

TEL 0465-37-3312
住所 小田原市寿町 1-2-32
出店 こぶき町キッチン広場(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(かまばこの里 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
定休日 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

Ⓐ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

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 毎週木曜日 第2水曜日 不定休



Ⓑ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 每週木曜日 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(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

Ⓐ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

TEL 0465-42-9298
住所 小田原市南鶴宮 3-37-24 天勇ビル 2F
営業時間 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



Ⓑ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 小田原市南鶴宮 3-37-24 天勇ビル 2F
営業時間 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



ピストロルバ

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_anbee」にてご確認ください。



地ささえとじやが芋みそ焼

※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 ばあくえりあやまもと MAP 15



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 16



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 MAP 17



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 野菜使用量: 80g

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 MAP 18



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 野菜使用量: 120g

住所 小田原市柏山387-1 柏山レジデンス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 MAP 19



ジャーキー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 野菜使用量: 150g

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! MAP 20



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 MAP 21

TEL 0465-46-7707 営業時間 (ランチ) 11:00 ~ 14:00 (L.O.14:00)
(ディナー) 17:00 ~ 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)

元祖 唐揚げ 三平 MAP 22

TEL 0465-24-3390 営業時間 ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:30)
(ディナー) 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:30)

住所 小田原市栄町2-10-18 定休日 不定期

ラ・バルールド MAP 23

TEL 0465-29-1000 営業時間 (平日) 11:30 ~ 14:00
(土日祝) 11:30 ~ 14:30 住所 小田原市根府川583-1 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 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 MAP 25

\3つの色分けで選べる! 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 フードトラックスリング
- 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 Amik~ALOHA GARDEN~OHANA café
- ⑥ 天成園小田原駅別館 スカイダイニング
- ⑦ ピストロルバ
- ⑧ そば処 一舟庵
- ⑨ マンマピッコラ
- ⑩ クオーレ リッコ
- ⑪ はなまるキッチン
- ⑫ Marshmallow
- ⑬ CoComi~ha
- ⑭ 田むら銀かつ亭 ハルネ小田原店
- ⑮ 海鮮三昧 ばあくえりあやまもと
- ⑯ 早瀬のひもの
- ⑰ Himono stand hayase
- ⑱ 薬膳喫茶 KURA
- ⑲ 北陸金沢の地酒と郷土料理 猫舌
- ⑳ Have a Nice Day!
- ㉑ 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
- ㉒ 元祖 唐揚げ 三平
- ㉓ ラ・バルールド
- ㉔ ブラッセリー「フローラ」(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 かるびラーメン小田原本店
- ㉙ かるびラーメン小田原ミナカ店
- ㉚ あじ屋でん助
- ㉛ うなぎ京家
- ㉜ せんば自由軒キッチン。
- ㉝ 金のたまご
- ㉞ 二八蕎麦 正庵
- ㉟ 紫福庵(ズーフーアン)
- ㉟ 賄処 五右衛門

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



MAP 26

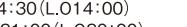
TEL 0465-46-7328

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



MAP 27

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



MAP 28

TEL 0120-970-677

住所 小田原市栄町1-1-15

営業時間 11:00 ~ 22:00

ミナカ小田原西湘フードスタジアム

定休日 年中無休



MAP 29

TEL 0465-46-6464

住所 小田原市栄町1-1-15

ミナカ小田原新域下町2F

定休日 年中無休



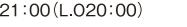
MAP 30

TEL 0465-24-8108

住所 小田原市栄町1-1-15

ミナカ小田原新域下町2F

定休日 年中無休



MAP 31

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

定休日 年中無休



MAP 32

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

定休日 年中無休



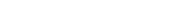
MAP 33

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

定休日 年中無休



MAP 34

TEL 0465-32-7400

住所 小田原市荻原217-4

営業時間 11:30 ~ 15:00

定休日 17:30 ~ 22:00



MAP 35

TEL 0465-46-9794

住所 小田原市荻原317-1

営業時間 ランチ 1