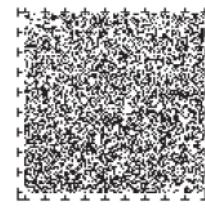
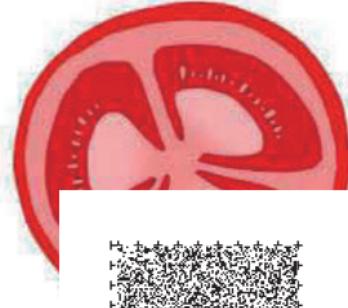
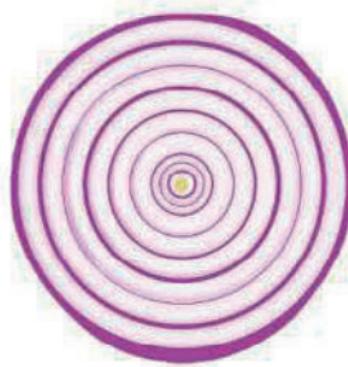
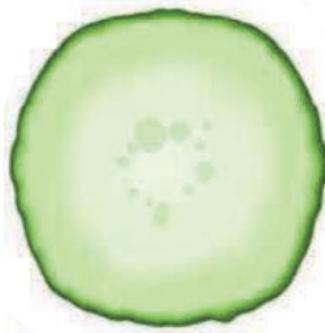


文京区

ハピベジ 加盟店MAP

R7-8

野菜120g以上のメニューがある店



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

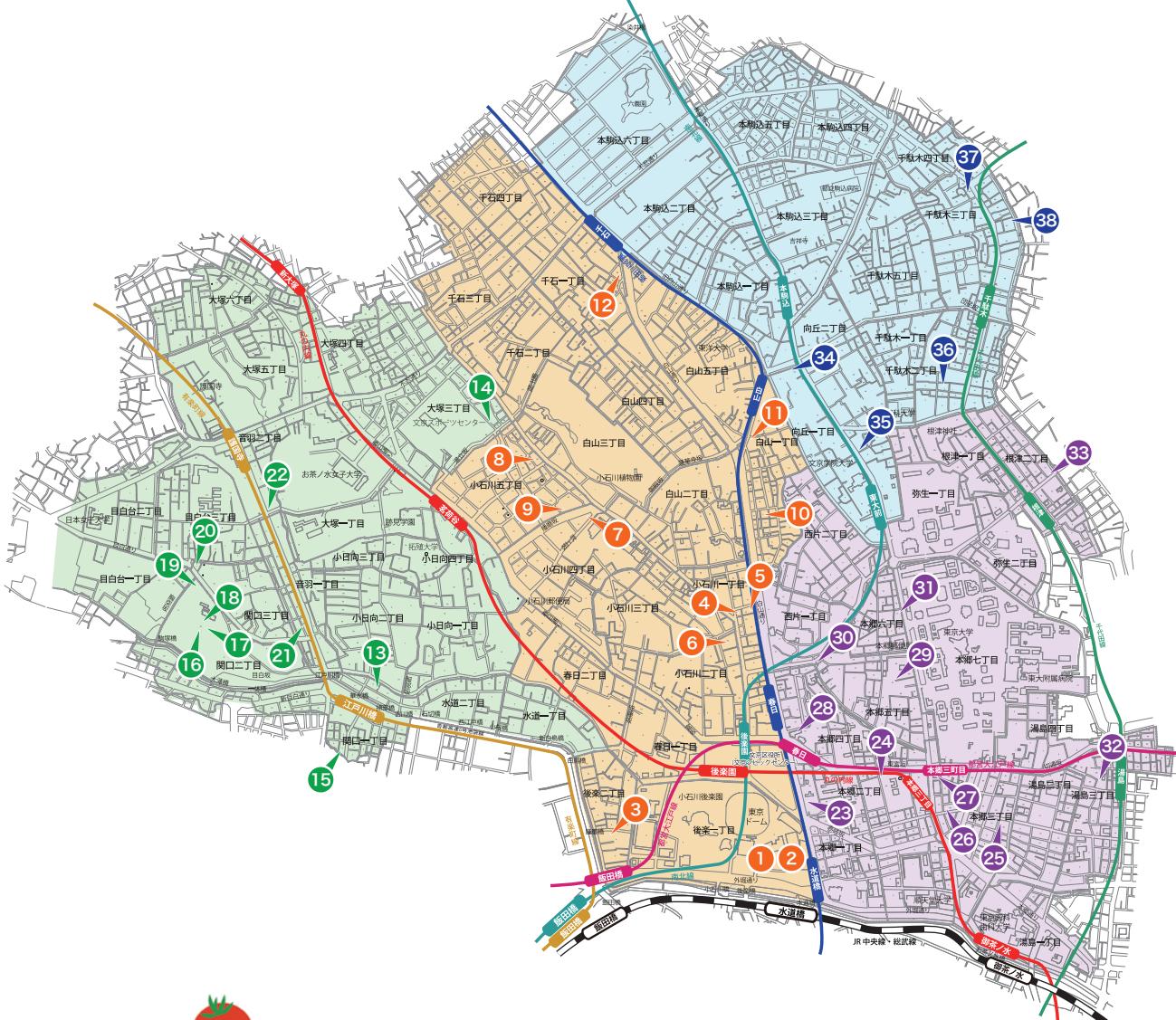
<http://happyyasai.org/>

「ぶんきょう Happy Vegetable大作戦(通称「ハピベジ」)は、区民の皆さんのが野菜をより多く食べることによって食の面から健康になれるよう、区民・事業者・大学・文京保健所が力を合わせ、野菜の食育を中心とした「食環境プロジェクト」を目指し、文京区が平成24年度から始めた施策です。

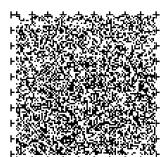
ハピベジ加盟店とは？

文京区では“1食あたり、野菜120g以上とれるメニュー”を提供しているお店をHappy Vegetable加盟店(ハピベジ加盟店)として登録し、外食で野菜をたっぷりとれる食環境づくりを目指します。

この「ハピベジ加盟店MAP」では、令和7年8月現在の価格(消費税込み)と代表的な料理情報を掲載しています。店舗によっては他にも野菜豊富なメニューが複数提供されています。季節により価格や内容、定休日の変更等もありますので、詳細は各店にてお尋ねください。



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦



富坂地区

(後楽・春日・小石川・白山・千石)

01



和洋中ブッフェ 150g

サラダコーナー

ランチ 90分制
(平日)大人:5,250円 4歳~小学生:2,050円
(土日祝日)大人:5,950円 4歳~小学生:2,250円
ディナー 120分制
(平日)大人:6,800円 4歳~小学生:2,300円
(土日祝日)大人:7,500円 4歳~小学生:2,500円
彩り豊かな数種類のお野菜をブッフェスタイルにてご提供いたします。
※写真はイメージです。※サービス料・消費税込み。
※営業内容が変更になる場合がございます。

T E L: 03-5805-2237
住 所: 後楽1-3-61
東京ドームホテル3階
定休日: 無休

02



イタリアン 120g

美味しい野菜たちの
バーニャ・カウダ農園風
2,500円

T E L: 03-5805-2237
住 所: 後楽1-3-61
東京ドームホテル43階
定休日: 無休

03



中華料理 521g

長崎ちゃんぽん
950円

T E L: 03-3813-2921
住 所: 後楽2-3-17
定休日: 日曜、祝日

野菜たっぷりの「長崎ちゃんぽん」を食べに来て下さい。
タンメンもおすすめです！

04



ベトナム料理 293g

バインセオ
1,518円

T E L: 03-6801-8067
住 所: 小石川1-16-6
定休日: 無休

野菜たっぷりのヘルシーなベトナム料理と農家直送の無農薬パクチーを使用した料理をお楽しみください。

榎本ハンバーグ研究所 春日後楽園店

05



洋 ハンバーグ専門店 174g

大葉とおろしの和風ハンバーグ
1,420円
※平日ランチにはミニサラダが付きます

国産の合挽き肉とお麸をつなぎに使った、ふんわり優しいハンバーグです。ご来店お待ちしております。

La petite grue ~ワインと料理のお店~

06



洋 フレンチ 180g

grueサラダ
1,100円

T E L: 03-3868-2359
住 所: 小石川2-25-10
定休日: 不定休

全ての料理に野菜が入り、パンからデザートまで手作りのフレンチビストロです。
小さなお子様をお連れのお客様も大歓迎です♪

Arissara

07



Ca カフェ 260g

パッタイ
1,480円

T E L: 03-6240-0156
住 所: 小石川4-15-13
定休日: 月曜・不定休

緑に囲まれた立地で風がかけぬける店内、レモングラスをはじめハーブの香りやパンを焼く香りが、どこかほかの国のカフェにいるような雰囲気をいざないます。厚揚げ・エビをプラスし、ソースは、果物のタマリンドを使用しております。

天々来

08

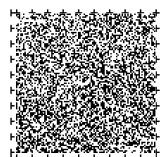


中 中華料理 125g

担々麺
900円

T E L: 03-3814-8858
住 所: 小石川5-35-9
定休日: 日曜

本来、野菜を美味しく食べさせるのが中国料理です。色々な野菜をおいしく食べられる料理が沢山あるお店です。



レストランペッシェ

09



洋 イタリアン

気まぐれ
グリーンサラダSサイズ
660円

178g

T E L: 03-3812-3341

住 所: 小石川5-40-1
定休日: 無休

季節の野菜を気まぐれにたっぷり盛り込んだ
サラダです。是非、ピザやパスタと一緒ににお召し
上がりください。

キッチンユタカ

10



和 和食

今週の定食(写真は麻婆なす)
850円

150g以上

T E L: 050-1720-0502

住 所: 白山1-14-10
定休日: 日曜、月曜

「今週の定食」は野菜150g以上を使った週替わり
の定食です。野菜を中心の具だくさんのみそ汁に
野菜のおかずが2,3品つきます。管理栄養士(母)
とトレーナー(息子)が営む家庭料理のお店です。
テイクアウト可。おそうざいもございます。

中華料理 新三陽 白山本店

11



中 中華料理

タンメンやさい
1,000円

440g

T E L: 03-3811-2973

住 所: 白山1-32-7
定休日: 水曜

野菜もりもり、元氣もりもり、みんなハッピー。
明るい家族、たのしい食事は新三陽白山本店で！

喜三郎農場

12



和 和食

選べる贅沢鍋コース
(全12品)
5,300円

350g

T E L: 03-3943-3746

住 所: 千石1-23-11
定休日: 無休

各コース豊富に野菜を使用しております。厳選
された食材を使ったコースで楽しいひと時を喜
三郎農場でお過ごしください。

大塚地区

(水道・小日向・大塚・関口・目白台・音羽)

新雅

13



中 中華料理

にらそば
1,000円

290g

T E L: 03-3946-2077

住 所: 水道2-11-2
定休日: 水曜、日曜、祝日

新雅の看板メニューは「にらそば」です。
野菜が安いときも、高いときもニラたっぷり、
愛情たっぷり。ぜひ食べに来てください！

ALL DAY HOME 茗荷谷店

14



Ca カフェ

唐揚げおばんざい定食
1,630円

150g以上

T E L: 03-6902-9757

住 所: 大塚3-35-1
定休日: 不定休

季節のお野菜をたっぷり使った自家製出汁のお
味噌汁に、大人気の唐揚げ、お野菜のおばんざい
などがついた人気メニューです。

バンディエラ

15



洋 イタリアン

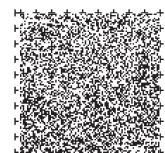
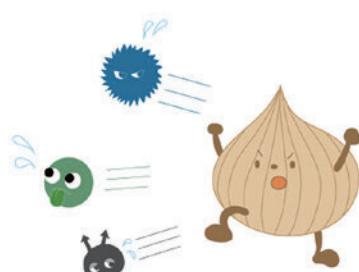
ディナータイム
季節野菜たっぷり！
彩りシェフサラダ
1,980円

205g

T E L: 03-6228-1091

住 所: 関口1-5-9
定休日: 月曜、火曜(不定休あり)

契約農家直送の野菜は甘みが違います。イタリア
で修行した料理の数々。
特にモチモチ食感の手打ちパスタは大人気！
インスタで随時情報発信しています。



石焼料理「木春堂」

16



和 和食

ランチコース
9,200円 別途サービス料15%



T E L: 03-3943-5489

住 所: 関口2-10-8
ホテル椿山荘東京庭園内
定休日: 月曜(祝日を除く)

厳選された肉・魚介・野菜の旬な素材をそのままに、富士山の溶岩石で焼き上げるお料理をお楽しみください。
(写真はイメージです)

17

イタリア料理「イル・テアトロ」



洋 イタリアン

ディナーコース
19,100円 別途サービス料15%



T E L: 03-3943-5489
住 所: 関口2-10-8
ホテル椿山荘東京3階
定休日: 無休

普段から野菜をたっぷり使ったメニューを心がけています。
サラダひとつにも心と手間を込めて。
※要予約(写真はイメージです)

18

カジュアルダイニング「ザ・ビストロ」



洋 フレンチ

ディナーコース
8,100円 別途サービス料15%



T E L: 03-3943-5489
住 所: 関口2-10-8
ホテル椿山荘東京3階
定休日: 無休

華やかなコースをどなたにもお手軽にお楽しみ頂けるよう、使用する食材や調理法をセレクトしてコースを仕立てています。
(写真はイメージです)

19

野菜俱楽部 oto no ha café



Ca カフェ

ファーム野菜プレート
1,800円



T E L: 03-3942-1077
住 所: 関口2-11-31
定休日: 月曜

オトノハカフェ一番人気の野菜プレート。富士山を眺めながら育ったオトワファーム自慢の旬の野菜をふんだんにお召し上がり下さい。

20

タベルナ・アイ



洋 イタリアン

旬のお野菜とお魚の
ペペロンチーノ
1,650円



T E L: 03-6912-0780
住 所: 関口3-18-4
定休日: 火曜、第3月曜

旬のお野菜を摂取する事により、体内環境や体調がより良くなれるよう考えています。

桜フーズ

21



和 弁当

サケ塩焼き弁当
730円



T E L: 03-3945-6022

住 所: 音羽1-25-10
定休日: 土曜、日曜、祝日

なつかしいおふくろの、ここちいい家庭味。
イキのよい旬のお魚に新鮮野菜をたっぷり添え、見えないところに気くばりした優しい手作り弁当。
※付け合わせは季節によって変更することがあります。

タベルナ・アイ 音羽店

22



洋 イタリアン

気まぐれサラダ
1,265円



T E L: 03-3945-1051

住 所: 音羽2-1-2
定休日: 月曜、第3日曜

一皿で10種類以上のお野菜が摂取できる心も身体も喜ぶお料理です！ディナーのみ提供しております！

文京区の他の飲食店マップをご紹介 ぶんきょう食べきり協力店とは？

文京区では、「たべものに
ありがとう、ごちそうさま。」
を合言葉に食べ残し
対策に取り組む店舗を「ぶん
きょう食べきり協力店」として登録し、その取り組みを紹介しています。

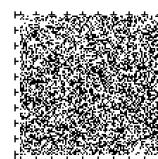


登録店舗の取り組み内容などを
文京区のホームページで公開しています。



お問い合わせ先

リサイクル清掃課リサイクル推進係
TEL: 03-5803-1135



本富士地区

(本郷・湯島・西片・弥生・根津)

中華料理 新三陽 後楽園店

23



中華料理

野菜炒麺(ちゃんぽんめん)
850円

T E L : 03-3814-0434

住 所: 本郷1-33-8

定休日: 日曜・祝日

ちゃんぽんめんで、野菜をとってね！

123g

24

Epicurean—エピキュリアン



洋 惣菜

特製サラダ
980円

T E L : 03-6699-2568

住 所: 本郷2-38-9

定休日: 日曜、月曜、火曜、祝日

152g

テイクアウト専門の「おもてなしフレンチ惣菜」のお店です。常に自然素材と向き合い、保存料を使わない手作りメニューが自慢です。

25



和 うどん

お野菜ビュッフェ
セット: 200円(税込)
単 品: 550円(税込)

T E L : 03-3868-2819

住 所: 本郷3-22-9

定休日: 日曜、祝日

120g以上

「三重」や「和」の文化を世界へ発信すべく東京での出店を実現した、三重県鈴鹿市の老舗うどん店。地元三重の野菜をふんだんに使用したメニューが女性に人気。

26



Ca カフェ

オリジナルサラダL
1,010円
グリーンスムージー パセリL
1,160円 ※Rサイズあり

T E L : 03-3816-1071

住 所: 本郷3-28-4

定休日: 日曜

143g

150g

生野菜は、生きた栄養素「酵素」がたっぷりとれます。砂糖、添加物は使用していません。
野菜不足解消に是非!

桂園 本郷三丁目店

27



中華料理

五目焼きそばランチセット
830円

250g

T E L : 03-6801-5558

住 所: 本郷3-34-4

定休日: 無休

夜も楽しく、飲んで食べられるお店です。

-Social Café-

Sign with Me
× very berry soup

28



Ca カフェ
茄子とソーセージの
5種野菜ボトフと
サラダのセット
980円

160g

F A X : 03-5615-8764

住 所: 本郷4-15-14

文京区民センター 1階

定休日: 不定休

他にも具だくさんのスープ充実しています。

韓国家庭の味 いなか家

29



韓国料理

石焼ビビンバ
1,000円

380g

T E L : 03-5689-6307

住 所: 本郷5-30-2

定休日: 土曜、日曜、祝日

韓国の野菜たっぷりのオモニの味、「石焼ビビンバ」。ベジタリアンにも最適です。

COTOTOI

30



洋 フレンチ

旬野菜の鉄板焼き"焼き野菜"
770円

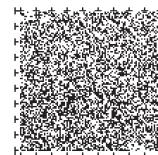
220g

T E L : 03-3816-6410

住 所: 本郷5-33-8

定休日: 日曜と不定休

お一人様でのご来店大歓迎!
カウンター席で焼いているところをご覧いただけます。
野菜のおいしさ教えます。是非お試しください。



まるそ

31



和食

あつあつ完熟トマト蕎麦セット
1,250円



T E L: 03-6801-8233
住 所: 本郷6-17-8
定休日: 土曜、日曜、祝日

まるそのお蕎麦に健康野菜プレート、御飯、ドリンク付きのお得な昼の部のランチセットで毎日健康に♪
皆様のお越しをお待ちしております！

湯島天神横ラクレットグリル

32



洋 スイス料理専門店

一日に必要な野菜350g以上が
摂れるサラダ
1,408円



T E L: 03-3839-0011
住 所: 湯島3-28-16
定休日: 月曜、祝日

旬の野菜を含め20種類の使った、当店に人気のサラダを是非ご堪能下さい♪ラクレットやチーズフォンデュにチーズに足りない栄養は野菜から摂るのがおすすめ！(15年前に野菜ソムリエを取得し、埼玉岩槻で野菜を育てたり、野菜とチーズにこだわっています)

Restaurant MOMO

33



洋 フレンチ

ワンプレートランチ
1,375円



T E L: 03-5814-1039
住 所: 根津2-15-15
定休日: 水曜

各コースには、野菜をたっぷり添えています。
「野菜がおいしい！」、「どこのお野菜？」とよく聞かれます。野菜をおいしくたくさん食べたい方は、ぜひMOMOにおいてください！

駒込地区

(向丘・千駄木・本駒込)

34



洋 イタリアン

盛岡林檎豚肩ロース肉のグリル
2,420円



T E L: 03-5844-6778
住 所: 向丘1-10-3
看町旭ビル2F
定休日: 火曜

旬の美味しい野菜を提供しております。野菜には様々な栄養素があり、野菜それぞれに味があります。当店では「安心・安全・健康」な料理を作っております。お客様がその味を楽しんでいただるために、提供までお時間がかかります。

玻璃家(ボーリージャー)

35



中 中華料理

五目あんかけ焼きそば
1,430円
(平日ランチタイム1,320円)



T E L: 03-5834-1255

住 所: 向丘2-11-8
定休日: 年末年始

五目あんかけ焼きそばはお野菜たっぷりの当店の人気メニューのひとつです。ご来店お待ちしております。

パングラタンとのみものつむぐカフェ

36



Ca カフェ

ラタトウイユパングラタン
1,000円



T E L: 03-5834-8338

住 所: 千駄木2-8-3
定休日: 日曜、祝日

ソースからパンまですべて自家製。
副菜には、美味しい野菜を使用しています。

ミモザカフェ

37



Ca カフェ

具沢山サンドイッチ(スープつき)
1,100円



T E L: 03-5842-1249

住 所: 千駄木3-24-3
LIX千駄木ビル101
定休日: 月曜、火曜

キッズスペースのある親子でくつろげるカフェです。
ワッフルなどスイーツも食べにいらしてくださいね。

お好み焼き処 小奈や

38



和 お好み焼き

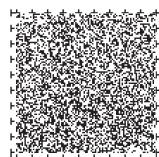
小奈や天(ミックス)
1,130円



T E L: 03-3822-2292

住 所: 千駄木3-43-10
定休日: 月曜

お好み焼ともんじゃ焼は、キャベツ・ネギをたくさん摂取できます。
国産の野菜を使用しています。
テイクアウト、デリバリーも承っております。





野菜を食べて
しあわせになろう

元気のひみつ①

食事の基本は「主食・主菜・副菜」です

●主食

ご飯・パン・麺類など、食事の土台となる料理です。
炭水化物を多く含みます。

●主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

●副菜

野菜・海草・きのこ類などを使った料理です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う重要な役割をもちます。

食事は「主食・主菜・副菜」の組み合わせを意識するとバランスが整い、また、1日3食たべることで必要なエネルギーと栄養素をとることができます。健康を維持し、毎日元気に過ごすために大切にしたい習慣です。

元気のひみつ②

おとなが1人1日にとりたい
野菜の量は350g以上です

野菜には、様々な栄養素が含まれています。特に、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素は、大人が1人1日に350g以上食べると十分に確保でき、高血圧や糖尿病の予防に効果があることが、健康日本21で報告されるほど、健康の維持増進には欠かせない食品です。

野菜を無理なくしっかり食べるこつ

- 野菜を使った常備菜を作り置きする。
- 下処理不要の冷凍野菜・カット野菜を活用する。
- 加熱調理(煮る・炒めるなど)で『かさ』を減らして食べやすくする。
- 外食・弁当・惣菜を選ぶ時は野菜のとれるものを意識して選ぶ。

— あなたにぴったりの「こつ」はありましたか？

ハッピーベジタブル大作戦に関する

お問い合わせはこちら

文京保健所健康推進課

TEL 03-5803-1124

ぶんきょう Happy Vegetable 加盟店募集

外食で野菜の食育はじめてみませんか？

文京区では野菜摂取の普及・啓発を目的に「野菜に注目した食環境づくり」に取り組んでいます。区とともに、野菜をテーマにした食育活動・情報提供をしていきませんか？

登録要件

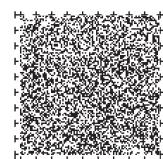
1食あたり120g以上の野菜が
とれるメニューを提供しているお店

HappyVegetable加盟店登録後は…

飲食店など

保健所とともにを行う食育活動内容

- 野菜を使った離乳食・幼児食メニューの充実
- 高齢者にとって食べやすいメニューの充実
- 区とともにを行う食育講座の講師活動
- 地域の料理自主グループでの講師活動
- 食情報に関する積極的な発信





ハピベジ

ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

◆拓殖大学工学部デザイン学科との協働

Happy Vegetable大作戦を効果的に実施していくために区が行う食育情報の配信、野菜大使考案メニューのデザイン、加盟店マップの作成などに、拓殖大学工学部デザイン学科の学生アイデアを活かしています。

◆加盟店マップデザイン

拓殖大学工学部デザイン学科 諏訪百音

◆加盟店のお申込み・お問い合わせ

文京保健所健康推進課

☎ 03-5803-1124

印刷物番号 G0225021

◆ハピベジ加盟店を見つけるには？

店頭用ステッカーが目印です。「野菜をたくさん食べられるメニュー」には、ハピベジロゴマークがついています。

* 「ハピベジ」ホームページにも加盟店情報とリンクを掲載中

<https://happyyasai.org/>



ハピベジメニュー用シール



店頭用ステッカー



「ハピベジ」HP