

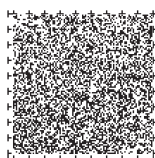
文京区



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

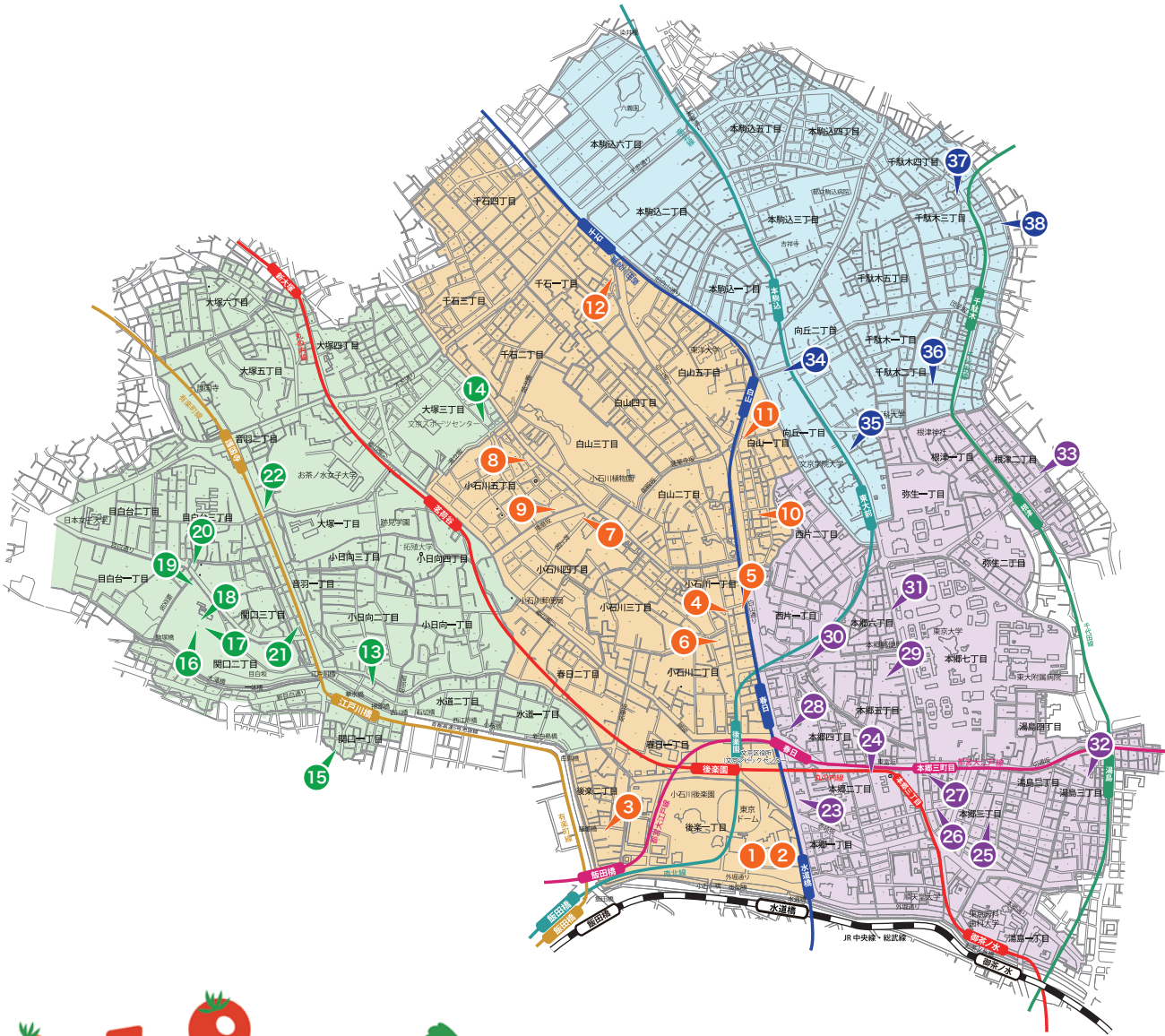
http://happyyasai.org/

「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。

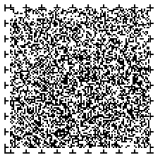
ハピベジ加盟店とは？

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 HappyVegetable 大作戦



富坂地区

(後楽・春日・小石川・白山・千石)

01

スーパーダイニング「リラッサ」



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

TEL: 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

彩り豊かな数種類のお野菜をbuffestail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。

02

スカイラウンジ & ダイニング「アーティストカフェ」



洋 イタリアン

120g

美味しい野菜たちの
 パーニャ・カウダ 農園風
 2,500円

TEL: 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

ボリュームたっぷりの野菜料理です。
 ※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。

03

雲仙楼



中 中華料理

521g

長崎ちゃんぽん
 950円

TEL: 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BISTRO Vang Field



洋 ベトナム料理

293g

バインセオ
 1,518円

TEL: 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

TEL: 03-5801-0883

住所: 小石川1-16-16
 レキセン沖本ビル1F

定休日: 無休

国産の合挽き肉とお魅をつなぎに使った、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。

06

La petite grue ~ワインと料理のお店~



洋 フレンチ

180g

grueサラダ
 1,100円

TEL: 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♪

07

Arissara



Ca カフェ

260g

パッタイ
 1,480円

TEL: 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感じます。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。

08

天々来



中 中華料理

125g

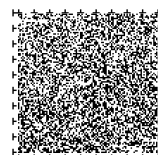
担々麺
 900円

TEL: 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

178g

気まぐれ
グリーンサラダSサイズ
660円

TEL: 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召し上がってください。

キッチン ユタカ

10



和 和食

150g以上

今週の定食(写真は麻婆なす)
850円

TEL: 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。野菜が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。おそうざいもごさいます。

中華料理 新三陽 白山本店

11



中 中華料理

440g

タンメンやさい
1,000円

TEL: 03-3811-2973
住 所: 白山1-32-7
定休日: 水曜

野菜もりもり、元気もりもり、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

350g

選べる贅沢鍋コース
(全12品)
5,300円

TEL: 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過ごしてください。

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

290g

にらそば
1,000円

TEL: 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、高いときもこらたっぷり、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

150g以上

唐揚げおばんざい定食
1,630円

TEL: 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



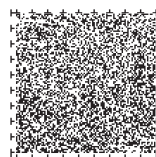
洋 イタリアン

205g

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

TEL: 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%

150g

TEL: 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)

桜フーズ

21



和 弁当

サケ塩焼き弁当
730円

151g

TEL: 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、こころい家庭味。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づけ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。

イタリア料理「イル・テアトロ」

17



洋 イタリアン

ディナーコース

19,100円 別途サービス料15%

140g

TEL: 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)

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

398g

TEL: 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!

カジュアルダイニング「ザ・ビストロ」

18



洋 フレンチ

ディナーコース

8,100円 別途サービス料15%

135g

TEL: 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)

野菜倶楽部 oto no ha café

19



Ca カフェ

ファーム野菜プレート
1,800円

200g

TEL: 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お野菜をふんだんにお召し上がり下さい。

タベルナ・アイ

20



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

170g

TEL: 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るよう考えています。

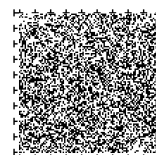
文京区その他の飲食店マップをご紹介します ぶんきょう食べきり協力店とは?

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)

23

中華料理 新三陽 後楽園店



中華料理

123g

野菜炒麺(ちゃんぽんめん)
850円

TEL: 03-3814-0434

住 所: 本郷1-33-8

定休日: 日曜・祝日

ちゃんぽんめん、野菜をとってね!

24

Epicurean - エピキュリアン -



洋 惣菜

152g

特製サラダ
980円

TEL: 03-6699-2568

住 所: 本郷2-38-9

定休日: 日曜、月曜、火曜、祝日

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

二代目 甚八



和 うどん

120g以上

お野菜ビュッフェ
セット: 200円(税込)
単 品: 550円(税込)

TEL: 03-3868-2819

住 所: 本郷3-22-9

定休日: 日曜、祝日

「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

FRESH JUICE & SALAD 搾り屋935



Ca カフェ

143g
150g

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

TEL: 03-3816-1071

住 所: 本郷3-28-4

定休日: 日曜

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



中華料理

250g

五目焼きそばランチセット
830円

TEL: 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。

27

-Social Café- Sign with Me × very berry soup



カフェ

160g

苺とソーセージの
5種野菜ポトフと
サラダのセット
980円

FAX: 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。

28

韓国家庭の味 いなか家



韓国料理

380g

石焼ビビンバ
1,000円

TEL: 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。

29

COTOTOI



フレンチ

220g

旬野菜の鉄板焼き”焼き野菜”
770円

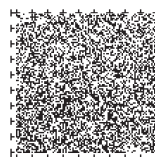
TEL: 03-3816-6410

住 所: 本郷5-33-8

定休日: 月曜と不定休

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。

30



まるそ

31



和 和食

157g

あつあつ完熟トマト蕎麦セット
1,250円

TEL: 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！

玻璃家(ボーリージャー)

35



中華料理

140g

五目あんかけ焼きそば
1,430円
(平日ランチタイム1,320円)

TEL: 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。

湯島天神横ラクレットグリル

32



洋 スイス料理専門店

350g

一日に必要な野菜350g以上が
摂れるサラダ
1,408円

TEL: 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)

パングラタンとのみものつむぐカフェ

36



Ca カフェ

220g

ラタトゥイユパングラタン
1,000円

TEL: 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。

Restaurant MOMO

33



洋 フレンチ

154g

ワンプレートランチ
1,375円

TEL: 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にしてください！

ミモザカフェ

37



Ca カフェ

139g

具沢山サンドイッチ(スープつき)
1,100円

TEL: 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

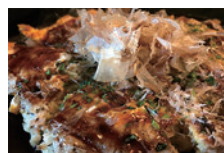
キッズスペースのある親子でくつろげるカフェです。ワッフルなどスイーツも食べにいらしてくださいね。

駒込地区

(向丘・千駄木・本駒込)

お好み焼き処 小奈や

38



和 お好み焼き

130g

小奈や天(ミックス)
1,130円

TEL: 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。

ビアンカ1992

34



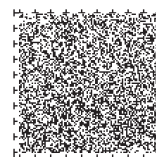
洋 イタリアン

170g

盛岡林檎豚肩ロース肉のグリル
2,420円

TEL: 03-5844-6778
住 所: 向丘1-10-3
肴町旭ビル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くために、提供までお時間がかかります。





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・海藻・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や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コツ

- 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「コツ」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

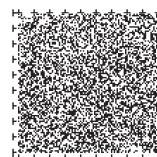
1食あたり120g以上の野菜が
とれるメニューを提供しているお店

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





ぶんきょう HappyVegetable 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