



「おいしい!」「健康!」「もったいない!」
を求めるあなたにピッタリなお店。あります!



信州食育発信

3つの星レストラン

～健康づくりのため、
ぜひご利用ください。～



地元の野菜を使い、
野菜たっぷりで塩分は控えめのメニューを
提供してくれるお店に行きたい

食べすぎたくないから、
量の調整ができるお店がいい

3つの星をGETすると、
長野県が「3つの星レストラン」に認定!

★ 健康に配慮したメニューの提供

- ① 熱量 500～700kcal
- ② 主食、主菜、副菜がそろっている
- ③ 野菜 140g以上使用（きのこ、海藻を含む。いもは除く）
- ④ 食塩相当量 4g未満

★ 長野県の食材の利用や長野県の食文化継承

★ 食べ残しを減らす

登録店舗 募集中!



がんばろう
信州!

長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州食育発信 3つの星レストラン

～南信州地域～



「旬魚のグリエと地元野菜のヘルシーコース」

西洋割烹 吉祥寺

住所：飯田市鼎中平1995-29
TEL：0265-53-5497
営業時間：11:30～14:00
17:30～21:00(L.O.)
定休日：不定休



「わいわい御膳」

ごか食堂

住所：阿智村五和482-2
TEL：0265-43-2744
営業時間：10:00～（予約制）
定休日：予約制のため不定休



「日替わりランチ」

アグリカフェ ITANE

住所：喬木村阿島1949
TEL：0265-49-8960
営業時間10:00～18:00 (15:30L.O.)
定休日：水曜日



「サンドパンセット」

ひらのや

住所：飯田市通り町1-12
TEL：0265-24-8567
営業時間：11:00～18:00
定休日：水曜日



「ソースミニささみフライ丼」

わぁ食キッチン EAT

住所：松川町上片桐2193-1
TEL：0265-37-1170
営業時間：11:00～13:45(L.O.)
17:30～20:30(L.O.)
定休日：月曜夜、木曜夜



「いいだACEカレーセット」

飯田市役所食堂「やまなみ」

住所：飯田市大久保町2534
TEL：0265-22-4511(代)
営業時間：11:00～14:00
定休日：土、日、祝



「アルプスサーモンの刺身
信州ハーブ湯の自家製スモーク」

クロスカフェ飯田店

住所：飯田市八幡町438
(市立病院内)
TEL：0265-48-6351
営業時間：11:00～13:30
定休日：土、日、祝



「南信州スープカレー」

お食事処・夢

住所：飯田市鼎下山1071-7
TEL：0265-49-8822
営業時間：月～水 10:00～15:00
木、金 11:00～15:00(夜は予約)
定休日：土、日、祝



「小古曾製粉所の
健康おすすめセレクト」

小木曾製粉所 飯田天竜峡店

住所：飯田市川路7600
ボンマンジュ天竜峡内
TEL：0265-49-5868
営業時間：11:00～20:00(L.O.)
定休日：不定休



「ヘルシーセット」

富草食堂「まかない屋」

住所：阿南町富草4169-1
TEL：0260-31-0013
営業時間：11:00～14:30
定休日：月曜日
※金土日は提供なし。



「旬魚のグリエと地元野菜のヘルシーコース」

ジェイファン

住所：高森町山吹8399-1
TEL：0265-35-1501
営業時間：11:30～20:00(10～5月)
11:30～20:30(6～9月)
定休日：水曜日、第1木曜日

【問い合わせ先】

長野県飯田保健福祉事務所
健康づくり支援課

TEL：0265-53-0443

FAX：0265-53-0469

E-mail：iidaho-kenko-@rpref.lg.jp

