

牛ほほ肉の赤ワイン煮



テイクアウトOK

1

心と身体に優しい 健康的な料理

つきみ野
カフェ・
レストラン

ぎゅう
地場野菜を栄養バランスよく、ルン汁、イタリアンに仕立て、
手作りケーキもヘルシーで美味しい楽しいメ
ニューを揃えています。記念日や慶弔事には2階貸
切りでご利用できます。お子様連れOK

カフェレストラン デリス...

☎046-277-2020

🏠大和市下鶴間2020-10

🕒11:00~15:00 (L.o.14:00)

17:00~21:00 (L.o.20:00)

📅休火曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



P





食べて応援！
やまと食の応援団の
食リポ紹介

2023/8/22

第9回やまと食育フェア
うすあじでも おいしい食のひみつ

を開催し、計996名の方にご参加いただきました。

その中から『やまと食の応援団を食リポ』に
挑戦していただいた方の食リポの一部をご紹介します♪

他にも食リポをいただいております。
詳しくは、大和市ホームページをご覧ください。
やまと食育フェアは来年も開催予定です。
皆様のご参加をお待ちしております。



テイクアウトOK

2

本格中華を お手頃価格で！

手作りにこだわった本格的中華料理。
旬の食材を提供させていただきます。
中華料理 一筋40年。テイクアウトも充実。

つきみ野
中華料理

中華キッチン彩々.....

☎046-272-1033

🏠大和市つきみ野2-1-6
パールコートつきみ野1F

🕒11:30~14:30
17:30~21:30

📅(休)火、水曜日

P



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





ナスと挽肉の辛みそ炒め

テイクアウトOK

3

一手作りだから満足!!

◎メニューの一品【ナスと挽肉の辛みそ炒め】
ナスはトロリとして、甘みそと挽肉とベストマッチ♪ご飯やお酒のおつまみに合います。

『食は元気の源』美味しいものを食べたら笑顔になれる！

つきみ野
中華料理

宝永飯店.....

☎046-276-7770

🏠大和市下鶴間694-80ミ北`ル1階

🕒11:00~14:00 (L.o.13:30)

17:00~20:30 (L.o.19:30)

📅(休)金曜日

※最新の情報はHPをご覧ください



やさいがとれる





1

産地直送×地産地消 EN別邸

「ちょっと贅沢」を満たしたい。居酒屋でもない
割烹でもない「ちょっと贅沢」を感じられるお店。
地域の人々に愛され気軽に使えるお店。

中央林間
和食

E N 別邸 中央林間店.....

☎046-278-6622

🏠大和市中央林間4-5-9 1階

🕒11:30~14:30

16:00~23:00

📅(休)年末年始

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





2

創作イタリアン& パティスリー

中央林間
カフェ

自家製ケーキが自慢のイタリアンカフェ&パティスリー。ランチ、カフェ、ディナー、テイクアウトとご都合に合わせてお気軽にご利用下さい。

TAK CAFE.....

☎046-272-4760

🏠大和市中央林間4-17-19
MMビル1階

🕒10:00~22:00 (L.o.21:30)

🏠なし



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK
※ピザ・ケーキのみ

3

お料理もお酒も 楽しみたい方におすすめ

中央林間西口にあるTAK CAFEの2号店。ランチタイムはピザやパスタなど、ディナータイムはお酒がすすむ美味しいメニューを数多くラインナップ。

中央林間
バル

TAK BAR

☎046-206-5273

🏠大和市中心林間3-10-8 川手ビル1階

🕒11:00~22:00(ランチ15:00まで)

(フードL.o.21:00)(ドリンクL.o.21:30)

📅(休)なし





4

緑あふれる店内で 栄養満点の食事を！



中央林間
各国料理

漢方にも使われるスパイスは血行を促進したり、体の機能を助けたりする働きがあります。栄養価を重視した食事を提供。店頭受け取りのテイクアウトやデリバリーもご利用いただけます。

ネパール・スパイス料理 E Masala

☎046-276-1875

🏠大和市中央林間4-28-24
グレイス林間102

🕒11:30~22:00

📅なし

※最新の情報は
HPをご覧ください。

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

5

昭和のレトロな喫茶店

1974年創業。昭和の喫茶店です。店内にはハワイアンのBGMが流れております。お食事はウトロでしか食べる事が出来ないオリジナルメニューや10種類以上のサラダは大変喜ばれております。おいしいCoffeeを入れてお待ちしております。

中央林間
喫茶

喫茶 ウトロ.....

☎046-274-2544

🏠大和市中央林間5-1-2

🕒11:00~17:00 ※ランチ11:30~15:00

📅(休)日曜日・祝日・祭日・第3火曜日

・臨時休業あり

からだおもしろい



やさいがとれる





6

落ち着いた空間で 至福のひと時を...

当店ではカウンター越しにお客様の目の前で旬の食材を調理し五感で本格日本料理を楽しんで頂けます。半個室の御用意も御座いますので接待・慶事・法事などでも御利用下さい。

中央林間
日本料理

日本料理 雅.....

☎046-283-1075

🏠大和市中央林間3-10-2
ルベールサントラル2階

🕒11:30~14:30 (L.o.14:00)
17:30~22:00 (L.o.21:00)

📅(休)日曜日





日本のワインが楽しめる 小さなビストロ

中央林間
ビストロ

カウンターメインのアットホームなワインバルです！豊富な日本のワインとお食事をお楽しみください。

林間ワイン酒場 ハレノヒ...

☎046-240-8255

🏠大和市中央林間4-28-6
永屋ビル2階

🕒11:30~14:00 (L.o.)

17:30~23:00 (L.o.)

📅(休)火曜日

からだおもしろい



やさしいがとれる

たのしい



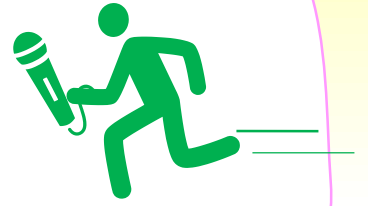


食べて応援！

6

やまと食の応援団の

食リポ 紹介



日本料理 雅 平日限定「雅御膳」



冷たいものは冷たく、温かい天ぷらは揚げたてのものが後から提供されました。一品一品にこだわりを感じ、ランチとは思えないクオリティです。

ペンネーム：ハチワレよりパツワレ派様



テイクアウトOK

8

駅近くのお店で “もっと気軽にフレンチを”

中央林間
フレンチ

駅近くの広い店内でゆっくり食事ができるテーブル席です。今日はワインが飲みたいって時に、お仕事終わりや御友人や御家族などで季節のビストロ料理をお楽しみください。

BISTROT La Table.....

☎046-206-5778

🏠大和市中央林間4-17-4

🕒11:30~14:30 (L.o.14:00)

17:00~22:00 (L.o.21:00)

📅(休)月曜日・不定休

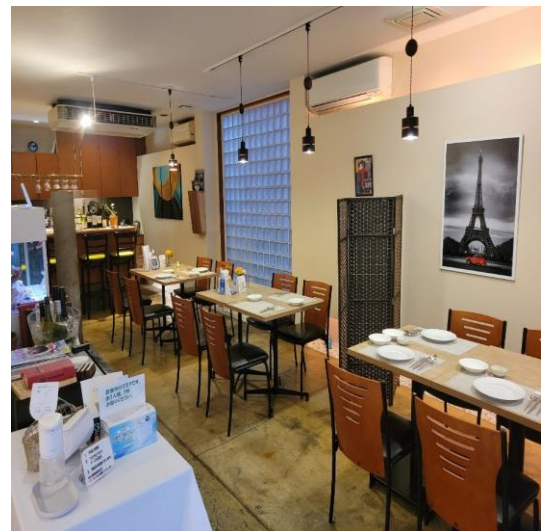
からだおまいの



やさいがとれる



たのしい





9

こだわり料理と厳選した酒が待ってます！！

中央林間
居酒屋

市場仕入れの新鮮な刺身が豊富で、人気です。その他にも、手作り料理80品以上厳選したお酒が80種類以上あります。誰とでも楽しめる空間です。

居酒屋 さいや.....

☎046-275-0183

🏠大和市中央林間3-12-10

🕒17:00~24:00

📅Ⓜ不定休

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

10

落ち着いた雰囲気。 旬の魚と旨い酒。

サラリーマンから家族連れ、地元の方まで老若男女に居心地の良い空間と旬の肴、旨い酒をご提供いたします。

中央林間
居酒屋

居酒屋 にこや

☎046-277-3258

🏠大和市中央林間4-17-1

🕒17:00~24:00

📅Ⓜ不定休

やさいがとれる



たのしい





11

創業40年以上の とんかつ専門店

中央林間
とんかつ

清潔感のある店構え。「あたりまえのことをやっているだけ」というご主人の作るカツは、丁寧な仕事を感じるサクサクジューシーな仕上がりで

とんかつ おかむら.....

☎046-275-9115

🏠大和市中央林間5-7-25

🕒12:00~14:00

18:00~21:00

📅休火曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





12

パスタピザ、自家製トマトソースがグッド!!

中央林間
イタリアン

こじんまりとした隠れ家のような店内。大和野菜を使ったアラカルト。都内の有名ホテルで腕を振るったシェフが、気取らないイタリアンを提供します。

SEMOLINA.....

☎046-277-1792

🏠大和市中央林間5-7-22

🕒17:00~23:00

📅(休)木曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK



1

創業昭和42年 鮮度抜群のホルモン焼肉店

創業50年超のホルモン焼肉専門店。個室、テーブル席、カウンター席がありお一人様からグループ様まで対応。豚ホルモン以外にも牛焼肉や一品料理も多数あります。予約もできます。

南林間
焼肉・
ホルモン

炭火・七輪 ホルモン焼 珍満

☎046-275-0590
 🏠大和市南林間2-10-9
 🕒17:00~23:00 (火~金)
 16:30~23:00(土祝)
 16:30~22:00 (日)
 📅休月曜日





テイクアウトOK

2

たっぷりスパイスと ハーブで元気注入！！

9種類のスパイスとハーブで作るカレー。辛さは普通でもじわじわと汗をかく方もいるほどスパイスが体に効いてきます。

南林間
各国料理

シナモンガーデン.....

☎046-205-2508

🏠大和市林間2-22-19

🕒11:30~14:00

18:00~21:00 (金・土は22:00)

(日はランチのみ)

📅休月曜日

P

からだおもいの



やさいがとれる



shokuiku 24

「和食」を未来へ。

いいにほんしょく

11月24日は和食の日

だしで和食を味わおう。

大和市は、「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育を進めています。

第2次大和市食育推進計画より

大和市
Yamato city



テイクアウトOK

3

うまい豚！うまい野菜！ うまいワインあります！

100%厚木豚を使用して、野菜も出きる限り自家農園の物を使用。

素材の味を生かした南イタリアの家庭料理を提供しています。

南林間
レストラン

ポルコ・ロツソ.....

☎046-207-6225

🏠大和市林間1-7-6

🕒11:30~14:00 (要予約)

17:30~22:00

📅(休)毎週月曜日、
第2・4日曜日

P





テイクアウトOK

4

熟成厚切ステーキを お手頃価格でご提供♪♪

南林間
ステーキ

最高級のロンググレイン飼育のアンガス牛のみを使用しウェットエイジング（熟成）方法で時間をかけて肉の旨味を引き出し厚切りステーキを低価格で提供しています。山形から直送仕入れの米沢牛のハンバーグも人気！！＜全席禁煙＞お得なランチタイムは土日とも16：30まで ※出前あり

ステーキハウス KING'S...

☎046-276-0249

🏠大和市南林間1-11-12 1階

🕒11:00~22:00

📅休なし

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

5

ステーキとワインと クラフトビールが充実♪♪

南林間
レストラン
Bar

南林間にて創業28年！ワインの種類や在庫が充実しています。ステーキ料理を中心としたカジュアルなお店です。多種のクラフトビールやシングルモルトやカクテルなど充実したドリンクの提供をしております。女子会や宴会や記念日に♪

Restaurant Bar ZIOU...

☎046-276-0249

🏠大和市南林間1-11-12 2階

🕒17:00~23:00

🏠なし

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい





テイクアウトOK※要事前予約
お弁当の予約は当日朝10時まで

6

いつものごはん、 ちょっぴり健康に！！

南林間
食堂

酵素玄米とお野菜多目の定食がいつでも食べられます。女性一人でもご夫婦でも楽しくおいしい時間を過ごしていただけたらと思っています。

シロクマ食堂.....

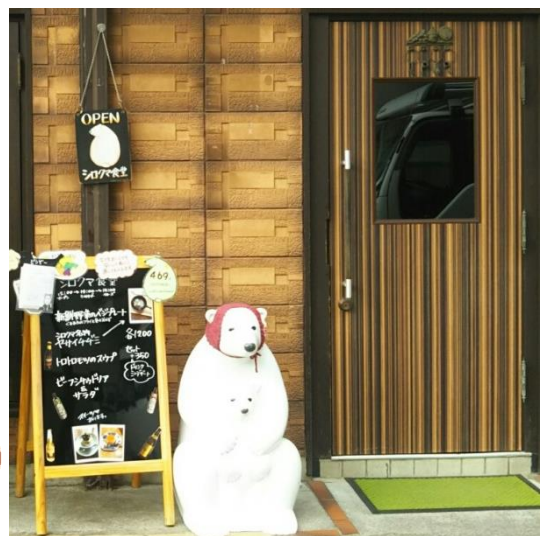
☎046-240-7574

🏠大和市南林間1-11-2

🕒12:00~17:00(L.o.)

📅休月曜日・日曜日・臨時休業あり

※最新の営業時間はお電話にて
ご確認ください





7 海外旅行気分で豪産コーヒー、ランチ、デザート、雑貨を♪

南林間
カフェ・
レストラン

自家製マヌカハニー入りレモネードが人気。ランチメニュー充実！無料Wi-Fi・電源全席有、バリアフリー。キッズスペース完備でお子さま連れも大歓迎。インポート雑貨やエコグッズコーナーも併設♪

THE HUMMING SPOON.

☎050-3754-2781

🏠大和市林間1-17-18

🕒11:30~17:00

📅休水曜日・日曜日





シルバーメニューあり

テイクアウトOK

8

そば粉のPizza、パスタ、 ケーキ、パン

北イタリアコモ湖の農家のそば粉の郷土料理。
手ごね山のPizzaと田舎パン、手打ちパスタ、
バター、油無しのおばあちゃんの田舎りんごケーキ
等そば粉づくしで自家製手作りです。

南林間
カフェ

Caffé COMO.....

☎046-282-1867

🏠大和市林間1-20-3

🕒11:00~18:00

(18時以降要予約)

Ⓜ不定休

からだおまいの



たのしい





テイクアウトOK

9

手作りカフェ飯と オーガニックコーヒー

手作りカフェ飯とオーガニックコーヒーが自慢の小さなカフェ。食用さぼてん使用メニューもあり、ランチは500円から。ディナーにはお酒も豊富で、樽詰生シードルが人気！

南林間
カフェ

さぼてんcafe.....

☎046-289-1042

🏠大和市南林間1-4-4
メゾン南林間7店舗B

🕒11:00~15:00

17:00~22:00

📅(休)木曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



自分らしく輝いていたいあなたへ

大人女子の栄養相談室

管理栄養士がしっかりサポート！

あなたの生活スタイルに合った食事を一緒に考えます

こんなことはありませんか？

- 疲れやすい／体力が落ちたように感じる
- 貧血／冷え／便秘／肌荒れ／生理不順 等
- 育児や仕事などが忙しく、自分の食事は後回しになっている
- 自分の適正体重や効果的な体重管理の方法を知りたい
- 少食でも上手に栄養素がとれる工夫を知りたい
- 筋肉をつけて引き締まった身体になりたい
- BMI※ が18.5未満 ※BMI：体重(____kg)÷身長(____m)÷身長(____m)
- 今、特別な不調は感じていないが、もっと活動的に過ごしたい

など

🌸 対象 概ね18～39歳の女性

🌸 方法・場所 ※電話以外は予約制

電話

まずはお気軽に
どうぞ♪

窓口

保健福祉センター
4階（鶴間駅）

訪問

育児等で外出し
にくい方におすすめ！

その他

シリウス／ポリス
希望があれば測定も
できます！

🌸 相談日時 平日8時30分～17時／所要時間20～50分程度

お申込み
お問合せ

電話：046 (260) 5804 ※平日8時30分～17時15分
大和市役所 健康づくり推進課（保健福祉センター4階）
地域栄養ケア推進係 管理栄養士

相談無料



10

魚市場直買！海鮮食堂！

魚市場にて毎朝仕入れる海鮮を中心に旬のもの、地ものを美味しくリーズナブルに召し上がって頂けます。栄養バランスの良いランチも好評です。

南林間
海鮮料理

海鮮料理 ぐろっと……

☎046-277-0004

🏠大和市南林間1-11-22

IイーIビル2階

🕒11:30~24:00 (月~木)

11:30~26:00 (金)

17:00~26:00 (土)

15:00~23:00 (日)

📅(休)不定休





牛肉とセンマイの香草あえ

11

南林間で 本場のタイ料理を！！

常夏の国タイでは、たくさんのハーブ、野菜を料理に入れ、食欲を増進させます。そんなタイ料理をぜひ当店で！！

南林間
タイ料理

イーサン食堂.....

☎046-277-7658

🏠大和市南林間2-10-4

🕒11:30~15:00

17:00~22:00

📅(休)月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる





塩分ひかえめ

シルバーメニューあり

テイクアウトOK

シルバーメニューあり

12

あかりは◇美味しさの真価を追求します◇

ドレッシング・ソース・ヴィーガンバターすべてが“あかりオリジナル” 素材にこだわり材料1つひとつを活かしてお子様も安心！“ホット”する美味しいコーヒーとおもてなしで心からぬくもりを♪

南林間
カフェ

あかり食堂.....

☎046-272-5778

🏠大和市南林間1-6-1TBCビル八番館1F

🕒10:00~14:30 (月~金)

10:00~16:00 (第2・4土)

📅(休)第1・3土曜、日曜、祝日





テイクアウトOK

13

選べる楽しさ 4 DELIのおそうざい

てづくりのおそうざいのお店です。美と健康の店レンドルフ南林間がプロデュース。すべて無添加のおそうざいが毎日、日替わり15種類！イートイン、テイクアウトどちらも可能です。

南林間
おそうざい

4 DELI.....

☎046-204-4057

🏠大和市南林間1-7-10
サンライズビル1F

🕒11:00~17:00

📅(休)日曜日





塩分ひかえめ

テイクアウトOK

14

本格中華街の味を お手頃価格で

化学調味料を使わない手造りチャーシューとエビマヨがおすすめです。

飲茶や中国酒も充実。代表的な料理からディープなものまで、広東料理の魅力を再発見できます。

南林間
中華

広東料理 聚宝.....

☎046-277-5818

🏠大和市南林間1-8-10

🕒11:00~23:00

📅(休)月曜日





食べて応援！

13

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



4DELI 4DELIプレート



15種類ほどあるお惣菜の中から4種類を選び、ご飯は白米か玄米を選べます。好きなものに偏らないように気をつけたいです。体に優しい味わいです。

ペンネーム:好きな言葉はタンパク質様



15

駅近の地下にある 隠れ家フレンチを気軽に！

グラスワインが440円から種類も多数揃えており、料理に合わせた飲み比べが楽しめます。旬の食材を取り入れたオードブルがおすすめです。

南林間
フレンチ

CAVE de en reve.....

☎046-277-2080

🏠大和市南林間1-12-16 BPビル B1F

🕒11:30~14:00(L.o.13:30) (水~日)

17:30~23:00 (火~日)

Ⓜ月曜日





「こころ」も「からだ」も 元気になる

鶴間
カフェ

手作りにこだわったごはんやスイーツをお出しし地球にも体にも優しいお水やハーブティ、日用品をご紹介します。又、毎月楽しいイベントも開催しています。

カフェ ピースな時間.....

☎080-5462-9773

🏠大和市鶴間1-9-16 大洋ビル1階

🕒12:00~17:00

📅休 日曜日・月曜日





南イタリアの 郷土料理を味わえるお店

鶴間
イタリアン

シックで落ち着いた雰囲気のテーブル席やカウンター席をご用意。コース料理やパーティープラン、貸切なども対応しております。

TRATTORIA Piu.....

☎046-404-8830

🏠大和市鶴間1-3-7

🕒11:30~15:00 (L.o.14:00)

17:30~22:00 (L.o.21:00)

📅(休)日曜日





おいしいコーヒーとくつろぎの時間を！

鶴間
カフェ

旬の野菜を取り入れ、リーズナブルなランチを提供しています。食後に挽き立てのコーヒーもぜひお召し上がりください。

Cafe ふらっと.....

☎046-265-5198

🏠大和市鶴間1-19-3

🕒11:00~16:30

📅(休)日曜日・祝祭日





4

待ち時間や診療後、 お気軽にご利用ください

日替りランチをはじめ、各種定食・ラーメンなど、
バラエティーに富んだメニューをご提供致しており
ます。

鶴間
レストラン



レストラン&カフェ
RESTAURANT & CAFÉ

ビアンモール

bien mall

☎046-264-2855

🏠大和市深見西8-3-6
大和市立病院内 2階

🕒11:00~15:00

📅休 土・日曜日

- ・ 祝日
- ・ 年末年始

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





日替わりメニュー：牛炙り焼きプレート

テイクアウトOK



ドリンク付ワンコイン ランチご提供のお店♪

鶴間
カフェ

コーヒースタンド、お友達と待ち合わせで軽食でもという方に、パスタ・ピラフ・十割そば・ケーキセットなどお気軽にご利用ください。

カフェ スプンティアーノ.....

☎046-200-0710

🏠大和市鶴間1-31-7

大和市保健福祉センター1階

🕒10:00~16:30

📅土・日曜日、祝祭日

P





3世代来店
特典あり

塩分ひかえめ

シルバーメニューあり

テイクアウトOK



無添加、無化学調味料で 作る玄米自然食の店

アグラスは添加物、化学調味料、白砂糖を使用しない安心安全のデリ惣菜・スイーツのお店です。玄米・雑穀・旬の無農薬野菜で作るこだわりのデリ惣菜や、小麦・卵・乳製品などを使わないヘルシーな手作りスイーツも好評です。

鶴間
デリ&
カフェ

デリ&カフェ agrass.....

☎080-3019-6228

🏠大和市林間1-1-1

🕒11:30~14:30(Lo.14:00)

18:00~20:30(Lo.20:00)

📅(休)月、火曜日

(※最新の情報はHPをご覧ください)



からだおもいの



やさしいがとれる



たのしい





食べて応援！

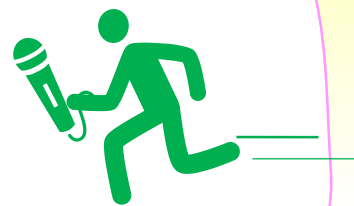
6

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



デリ&カフェ agrass デリセット4品

(鯖の醤油麹グリル、薬膳スパイスチキンカレー、夏の香味野菜胡麻和え、小松菜と油揚げの煮浸し)



ディスプレイの中から4品選べます。献立名からワクワクします。ご飯は玄米と雑穀米から選べ、半分ずつもできます。見た目も味も楽しむことができました。

ペンネーム:茶色い食べ物を選びがち様



塩分ひかえめ

シルバーメニューあり

テイクアウトOK



ワンコと入れる イタリアン厨房

鶴間
ドッグカフェ
(イタリアン)

広い店内で美味しい料理を食べながら楽しい一時をお過ごしください。お酒各種（プレミアム日本酒等）・ワンちゃん、メニューも多数ご用意してお待ちしております。

Sorriso

☎046-272-1116

🏠大和市鶴間2-10-14フォーレ鶴間

🕒11:30~16:00 (L.o.15:00)

17:30~22:00 (L.o.21:00)

📅(休)水曜日





プレミアム日本酒が自慢の 大人の居酒屋

鶴間
居酒屋

元イタリアンシェフならではの、創作料理をお楽しみいただけます。各種宴会、コースも御用意しております。

神結.....

☎080-6843-1212

🏠大和市鶴間2-10-13

🕒17:00~0:30

📅休水曜日



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK



蕎麦と酒で楽しむ 大人の時間

鶴間
そば屋

一歩足を踏み入れると、店いっぱいに広がるだし汁の香り。ゆっくり石臼で自家製粉した手打ち蕎麦。素材本来の味を生かした天ぷらと一緒にどうぞ。

西鶴間 増田屋.....

☎046-272-2007

🏠大和市西鶴間2-11-8

🕒11:30~20:30

🏖️無し

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





10

魚介が香るらぁめん！

鶴間
ラーメン

あっさり〜パンチ強めまで取り揃えてあり☑。
駐車場 あり☑。

麺や いかり.....

☎046-262-6232

🏠大和市鶴間1-28-12ナムビル鶴間102

🕒11:00~15:00/17:00~22:00(平日)

11:00~22:00(土日祝)

🕒なし





日替わりランチ
野菜たっぷりカレー

テイクアウトOK



美味しい珈琲とランチ ゆったりとした時を

鶴間
カフェ
レストラン

地元に愛されて30年。女性一人でも気軽に入れるお店です。人気の日替わりランチ、フルーツたっぷりのデザート、満足できるメニューがいっぱいです。ぜひいらしてください。

カフェ ビオレッテ.....

☎046-262-6668

🏠大和市西鶴間3-5-6

ハイネスアミティ鶴間2-116

🕒10:00~18:00(Lo.17:00)

📅(休)日曜・祭日





12

鶴間駅近、店内ハワイの 雰囲気満載のお店!!

鶴間
ハワイアン
ダイニング

ロコモコ・バーガーetc、ハワイアンフードと本格的スパイスカレーのお店。炭窯で焼き上げたナンは絶品。テラス席はワンコ達もOKです。

MAHALO

☎046-240-0695

🏠大和市鶴間2-11-23

🕒11:00~16:00(Lo.15:30)

18:00~22:30(Lo.22:00)

📅(休)火曜日(ランチのみパステイ営業)





13

おいしい創作料理を、 豊富なワインと一緒に

スタイリッシュな空間で、こだわりの料理と
おいしいワインがいただけます。

鶴間
フレンチ
(イタリアン)

FOOD & WINE deux

☎046-240-0534

🏠大和市鶴間2-2-22 八木ビル1F

🕒11:30~14:30 (L.o.13:30)

18:00~23:00 (L.o.22:00)

📅(休)日曜日、月曜日のランチ





テイクアウトOK

14

ハーブを活かしたネパールの家庭料理が楽しめます！

鶴間
ネパール料理

スパイスやハーブを効かせて、野菜をたっぷり使った料理です。こころもからだも温まるネパールのおふくろの味をぜひお召し上がりください。

ハーブストーリー.....

☎046-244-4870

🏠大和市西鶴間1-8-15 ステージクリオ203

🕒11:30~15:00

17:00~21:00

📅(休)月曜日





テイクアウトOK



街角に佇む創作料理のお店

パスタや魚介類を使った料理、お肉を使った料理など、さまざまな料理が楽しめるお店です。ここでしか食べられない創作料理をぜひお召し上がりください。

鶴間
創作料理

テロワール.....

☎046-244-0317

🏠大和市西鶴間1-10-13-104

🕒11:30~14:00

17:00~23:00

📅(休)月曜日





食べて応援！

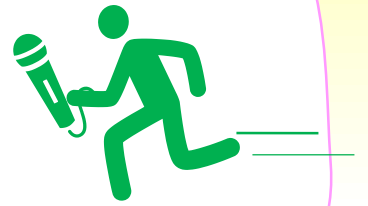
15

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



テロワール 前菜6種盛り合わせ



肉料理の3種類、魚介料理とサラダで3種類。6種類の品が手際よく作られています。リーズナブルな価格で食事を楽しむことができました。

ペンネーム:シン・座右の銘はベジファースト様



1

3世代のそれぞれの ウマイを叶える

大和
居酒屋

厳選した食材を使用し、旬の鮮魚も市場でしっかり目利きしています。お酒も日本酒・焼酎・ウイスキーと多彩に揃えています。ご友人やご家族とのお食事会等、様々な場面でご利用ください。

ウマイファクトリー.....

☎046-288-5000

🏠大和市大和東1-4-19
マツモトビル第3 2F

🕒11:30~15:00 (L.o14:15)

17:00~24:00 (L.o23:15)

📅(休)月曜日





御接待御会合から 御家族での食事まで

大和
中華

企業や会社の会合、懇親会、大事なお客様の御接待、もちろん気軽に家族での御食事也大歓迎です。小さなお子様がいらっしゃる御家族には、お座敷の個室もご用意しております。スタッフ一同心よりお待ちしております。

北京飯店.....

☎046-261-7160

🏠大和市中心2-4-18

🕒11:00~22:00

🗓️(休)年末年始 (12/30~1/2)





塩分ひかえめ

テイクアウトOK

3

最大150席！ 大小ご宴会承ります！



大和
中華

本格中華をリーズナブルな定食から豪華宴会コースまで幅広く取り揃えております！ヘルシーな蒸し物や野菜料理、全品においてお好みに合わせて味付けや油少なめなど調整可能です！

中国料理 品珍酒家 大和店

☎046-261-1597

🏠大和市大和東3-15-3

🕒11:00~15:00 / 17:00~23:00

📅(休)水曜日 (大人数の宴会はご相談下さい)

P

からだおまいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

4

野菜たっぷりのやさしい味の カフェレストラン

大和
カフェ

おすすめはいろいろ鮮やかなスペシャル野菜カレー。開店当初からの定番ビーフカレーや、1日10食限定の日替わりピピプレートも人気です。季節のデザートもぜひお楽しみください。

ナチュラルカフェ クレイヨンピピー.....

☎046-259-9698

🏠大和市大和東1-6-11

🕒11:00~15:00 (L.o.14:30)

📅(休)日曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



P





食べて応援！

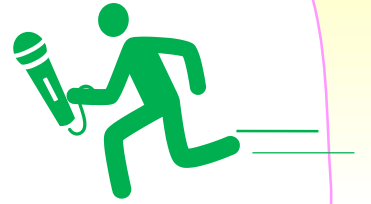
3

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



中国料理 品珍酒家 大和店
ランチ定食 ニラとレバ炒め



もやしがシャキシャキしていて美味しかった。

ペンネーム: れいな様



テイクアウトOK

5

自慢!! 仕出し会席膳弁当と人気のコース料理

大和
和風 中華
仕出し弁当

広々とした空間でゆっくりとおくつろぎでき、和
中コース料理が人気です。お祝い事や職場でご利用
頂けるおもてなし会席御膳、宅配弁当好評頂い
ています。

食事処 **ダイニング花**.....

☎046-262-2331

🏠大和市中心5-6-1

🕒11:30~14:00 (L.o.13:30)

📅休土日祝

※平日夜、土日祝は予約営業のみ (コース料理)



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





6

大和
和食・そば

そば屋とは、 風流楽しむ、酒処



産地別の蕎麦粉で打ったおそばは、1年を通して各地の蕎麦の味を楽しんでいただけます。そば付きの定食、おまかせのそば付きコース料理が人気です。いろいろなお食事会にご利用ください。ご予約も可能です。

そば割烹 ふる里.....

☎046-263-2389

🏠大和市中心1-3-3

🕒月～金曜日

11:45～14:00 (L.o.13:30)

17:00～22:30 (L.o.22:00)

土曜日・祝日17:00～22:30

(L.o.22:00)

🛑日曜日





女性でも入りやすい焼鳥屋 をめざしています

大和
焼鳥・
居酒屋

野菜はなるべく旬を意識してバランスのよいおつまみと丁寧に仕込みした焼鳥をぜひお楽しみください。

焼鳥酒場 お兄い.....

☎046-207-4305

🏠大和市中央2-1-4

🕒16:00~22:00(月~金)

14:00~22:00(土日)

📅(休)月曜日

からだおもいの

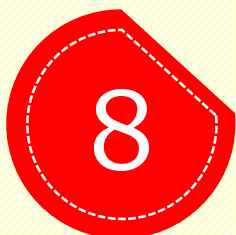


やさいがとれる



たのしい





本格イタリアンを 自然派ワインと楽しめます

大和
イタリアン

平日のお昼はカフェとして営業。土日はランチも営業しております。お気軽にご利用ください。営業の変更、臨時休業はSNSをご覧ください。

Osteria e Bar ELBA (FB,Instagram)

Osteria e Bar ELBA.....

☎046-204-9475

🏠大和市大和東1-6-12

セドナビル1階

🕒18:00~21:00 (最終入店)

土日ランチ 12:00~13:30 (L.o.)

🛑火曜日

※最新の営業時間はお電話にてご確認ください。





ルチン100倍で 血液サラサラ

大和
日本そば店

ダツタンそばには、普通のそばの100倍も多くルチンが含まれており、ルチンには生活習慣病予防や、血管を強くし、血圧を下げる効果があると言われています。是非ご賞味ください。

大和南 増田屋.....

☎046-261-5340

🏠大和市大和南1-14-19

🕒11:00~15:00

17:00~21:00

🗓️(休)木曜日



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





10

季節の食材も生かした 手作り和食の居酒屋

市場で直接買い付けた旬の鮮魚を中心に、板前が
ていねいに調理いたします。20名まで入れる個室
もあり。大・小・御宴会もうけたまわります。

大和
和食・居酒屋

鮮魚と旬菜「わさび」.....

☎046-264-6708

🏠大和市大和東3-4-4House of T&H

🕒11:30~14:00(L.o.13:30)

17:00~23:00(L.o.22:30)

🏠なし

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

11

大和
和食居酒屋

ゆったりした店内と 美しいお酒と和風バル

当店では、発酵食品を多く取り入れた健康的なお料理をご提供しています。盛り付けのお皿には陶器を用いており、「アートと和食の融合」を味わうことができます。

おでんバル 楽.....

☎046-204-8001

🏠大和市大和南1-6-11

🕒11:00~23:00

📅(休)月曜日

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

12

美食の国 ペルーの食文化を大和市へ

実はペルーは8年連続で「世界で最も美食を楽しむ国」に選ばれるほどのグルメ大国です。定番料理から家庭料理までBUEN GUSTOは心を込めて提供します。

大和
ペルー料理

BUEN GUSTO.....

☎046-211-7321

🏠大和市中心2-14-12

🕒12:00~21:00

📅(休)水曜日



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



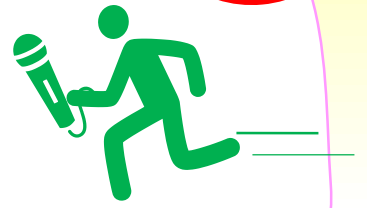


食べて応援！

12

やまと食の応援団の

食リポ 紹介



BUEN GUSTO セビーチェミックス



魚介類といも類、豆類、玉ねぎのレモンマリネは、
香辛料とレモンの酸味が織りなす独特の風味が
あり、南米ペルーに居るような気分になしてくれ
ました。

ペンネーム：サクラモリ大統領様



13

大和
カフェバー

1969年創業の老舗 喫茶&BAR

カフェではコーヒーを一杯ずつ丁寧にサイフォンでお淹れいたします。おすすめのクラブハウスサンドはレタストマトなど新鮮野菜を使い健康にも配慮。バータイムは照明を落としムード満点です。

Marimo N' Freaks.....

☎046-263-9608

🏠大和市大和東3-1-17

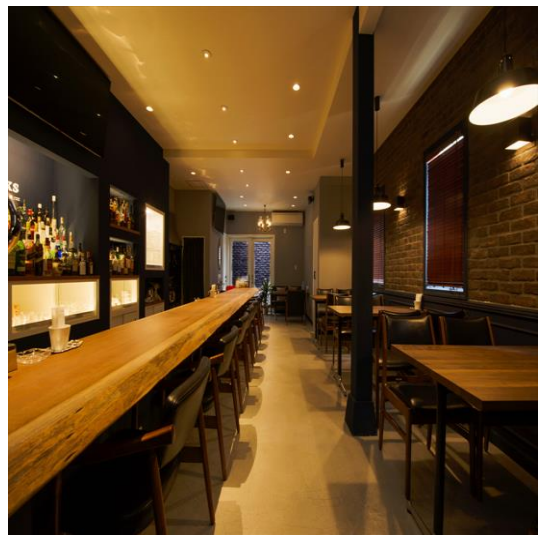
🕒10:00~27:00

Ⓜ火曜日

からだおもしろい



やさいがとれる





14

こだわりの食材を使った 天ぷらで旬を味わう

大和
天ぷら屋

四季の食材を天ぷらでお楽しみいただけます。
天ぷら以外にもお魚、有機野菜、ジビエ料理をご用意しております。贅沢なひとときをお過ごしください。

秀ほう 外伝.....

☎046-207-5163

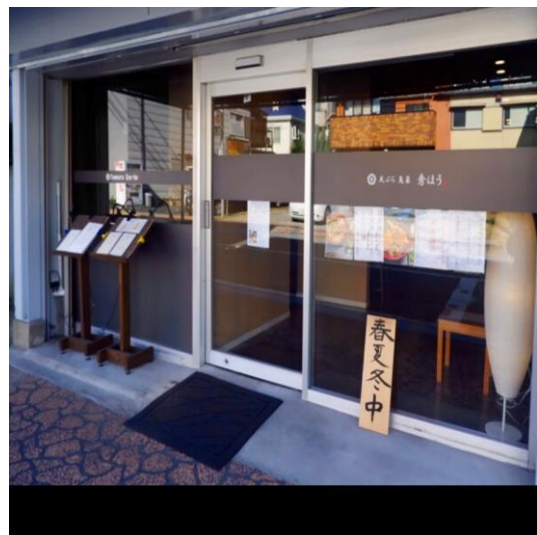
🏠大和市大和東1-9-9

🕒11:30~14:00(L.o.13:00)

17:00~22:00(L.o.21:00)

📅(休)水曜日・第4火曜日

やさいがとれる





15

大和
そば

ピリ辛でからだも心も 温まるおそば屋さん

ピリ辛サイコー！
腹持ちサイコー！
店主の笑顔もサイコー！

そば うどん しぶや.....

☎090-9319-1766

🏠大和市上草柳4-2-4

🕒11:30~14:30

17:30~20:00

Ⓜ日曜日



からだおもしろい



やさいがとれる





16

非日常空間で味わう 旬の日本料理

お客様のご要望に合わせ、その日市場で仕入れた旬の食材を使った季節のメニューをご提供します。アレルギー食材の除去、塩分調整なども可能です。接待・慶事・法事などでもご利用ください。

大和
日本料理

料亭 富久水.....

☎080-1240-1231

🏠大和市中央2-7-18

🕒11:00~22:00(要予約)

📅Ⓜ不定休

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

1

広くて明るい店内で楽しむ 創作イタリアン

相模大塚
イタリアン

中央林間のTAK CAFE3号店。広い店内とテラス席があり、お子様からご年配の方まで気軽に入れます。ケーキや焼き菓子も充実しています。

TAK CAFE 相模大塚店...

☎046-240-9818

🏠大和市桜森3-4-25
桜森スクエア2

🕒10:00~22:00

📅休なし





テイクアウトOK

2

本場のインド料理の味が楽しめます！

相模大塚
インド料理

ラニーでは美味しい本格的なベンガル地方の料理が食べられます。香辛料や材料をしっかりと管理することで素材本来の美味しさを100%伝えられるようにしています。

RANI.....

☎046-260-6444

🏠大和市桜森2-14-17 大山ビル1階

🕒11:00~22:00(Lo.21:30)

📅休なし

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



P





テイクアウトOK

3

自分で釣った魚をその場で食べられます！！

目の前の釣堀で釣ったニジマスを塩焼きや唐揚げにして、食べることもできます(有料)。ラーメンや丼物もあり、お子様からお年寄りまで皆さまがお楽しみいただけます。

相模大塚
和食・食堂

草柳園.....

☎046-261-2958
🏠大和市上草柳1021
(草柳園フィッシングセンター内、泉の森の南側)
🕒9:00~16:00(平日)
9:00~17:00(土日祝)

📅休水、木曜日





食べて応援！

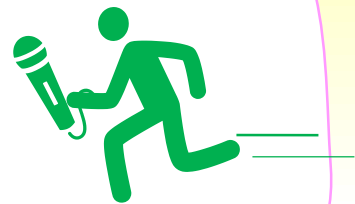
2

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



RANI 日替わりセット、ほうれん草ナン



ほうれん草ナンは味にクセはなく、見た目を楽しめました。タンドリーチキン、野菜カレーとチキンカレーはスパイシーで夏バテに効きそうです。

ペンネーム:好きな色は緑ではなく若緑様



4

最上級の景観とおもてなし

四季折々の景観が楽しめる「泉の森」。完全個室の特別な空間でA5和牛をお楽しみください。

相模大塚
焼肉

焼肉 龍牛ノ庭.....

☎046-261-0869

🏠大和市上草柳1021

(草柳園フィッシングセンター内、泉の森の南側)

🕒11:00~22:00

📅不定休

P

やさいがとれる



たのしい





生パスタを使用した カジュアルイタリアン♪

桜ヶ丘
イタリアン

モチモチの生パスタは淡路島産の鶏卵やこだわりの小麦粉を使用。気軽に楽しめるランチではママ友やサークル仲間で賑わってます。ふらっとお一人でも、打ち上げの貸切りでも◎美味しい料理とお酒でおもてなし致します！

カフェダイニング アフェット...

☎046-269-1180

🏠大和市柳橋3-1-42 露木ビル1階

🕒11:00~15:00 (L.o.14:00)

17:00~22:00 (L.o.21:00)

📅(休)年末年始

からだおまいの



やさいがとれる



たのしい





そば粉は石臼で自家製粉 しています

桜ヶ丘
そば

北海道産をメインに福島・山形産のそばの実を挽いて二八そばを打っています。そばを使用したデザートもあります。

伊吹.....

☎046-268-4488

🏠大和市福田1-2-8

🕒11:30~14:30 / 17:00~20:00

📅休月曜日・火曜日

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい





テイクアウトOK



地元密着の昭和感漂う、 こだわりのお店

桜ヶ丘
和風居酒屋

桜ヶ丘で28年！やきとり・刺身・日本酒を柱に
素材をいかした料理を提供します。

串焼 秋田屋.....

☎046-269-0120

🏠大和市福田1-1-3

🕒17:00~23:00

📅(休)日曜日

やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

4

町のおすし屋さんです！

桜ヶ丘
寿司店

町のおすし屋さんです。気軽に寄ってください！

よろい寿司.....

☎046-269-5030

🏠大和市福田1-6-7

🕒17:00~23:00

📅休 月曜日





テイクアウトOK

5

本場のインド・ネパール料理 を楽しめるお店

桜ヶ丘
インド・ネパール料理

カレー&ナンセットはボリューム満点！
シェフが心を込めてお作りします。

SAGARMATHA.....

☎046-269-6909

🏠大和市福田2-2-3
桜ヶ丘プラザビル1階

🕒11:00~15:00
17:00~22:30

📅(休)なし

やさいがとれる





明るい笑顔で お待ちしております!!

桜ヶ丘
カフェ
レストラン

手作りハンバーグとシフォンケーキが自慢です。
おかわり自由のコーヒーを飲みながら、ご家族・
お友達と楽しい時間をお過ごし下さい。

カフェレストラン ダン・デ・リヨン.....

☎046-269-6190

🏠大和市福田1-2-1
プレステージ湘南1階

🕒11:00~17:00

(L.o.食事15:30/デザート16:30)

Ⓜ土・日曜日





桜ヶ丘
喫茶店

桜ヶ丘駅近くの癒しの場

ご友人やお仲間とのお茶会や買い物帰りの休憩にお立ち寄りください。おいしいコーヒーと手作り焼き菓子や軽食を用意して、ご来店をお待ちしています。

カフェ ルーブル.....

☎046-244-3211

🏠大和市福田2-4-2
桜ヶ丘コーポ1-D

🕒11:00~21:00 (L.o.20:00)

📅(休)日曜日
不定休

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい





テイクアウトOK

8

桜ヶ丘
そば

旬で体活性ヘルシーメニュー

全国に数少ない玄そばから自店で製粉し、日本蕎麦伝統技能保持者師範が心を込めて打った蕎麦です。今が旬の秋天せいろ鶏舞茸せいろが始まります。季節に合わせたメニューをご用意しております。蕎麦打ち教室も行っています（要予約、有料）。

大和卯月

☎046-269-5811

🏠大和市福田6-13-2

🕒11:00~14:30

17:00~19:00

📅休 火曜日



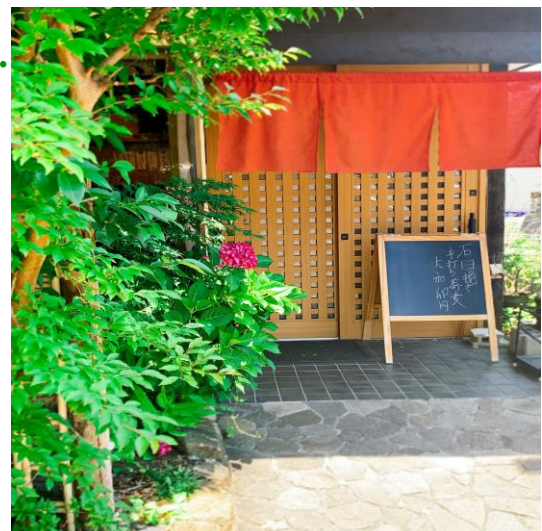
からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





食べて応援！

8

やまと食の応援団の

食

リポ

紹介



大和卯月 地ナスの冷かけそば



冷かけそばの冷たさと大ぶりの揚げナスの温かさ、そばや具の風味と出汁の甘みの調和、揚げナスから溢れる油が味に変化をもたらす見事な一品でした。

ペンネーム：蕎麦だけでどう生きるか様



テイクアウトOK

1

本格インドカレーと アジアン料理のお店

インド人シェフが作るカレーはいかがですか。
子供から大人まで、誰でもおいしく楽しく食事ができるよう工夫しています。

高座渋谷
各国料理

アジアンレストランChai 高座渋谷店

☎046-216-9388

🏠大和市渋谷5-6-22

🕒11:00-15:00 / 17:00-22:00

🗓️休火曜日夜



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



P



テイクアウトOK

2

身体に優しい手作りパンと カフェのあるお店

一つ一つ丁寧に作った手作りパン屋さん。看板商品の食パンを使用したサンドウィッチやシフォンケーキがおすすめです。店内では挽きたてのおいしいコーヒーがお楽しみ頂けます。

高座渋谷
カフェ

パン工房 こんがり堂.....

☎046-259-5115

🏠大和市渋谷6-19-19

🕒10:00~18:30

📅(休)日曜・月曜・祝祭日





3

味と話題を兼ね備えた 超人気ラーメン店！

高座渋谷
ラーメン

八雲の真骨頂となる芳醇で旨味のある味噌ラーメン。あっさりキレ深い味わいの塩ラーメン、コクと甘みのある醤油ラーメン、是非ともご賞味ください！

麵匠 八雲.....

☎ ー

🏠 大和市渋谷4-5-5

🕒 11:00~14:30

17:00~21:30

📅 月曜日

P

やさいがとれる





4

中華と和食のかっぽう 居酒屋！！！！

おひとりさまはもとより、御家族やお友達との御食事に、ぜひご利用ください！

高座渋谷
和食・中華

かっぽう麩 (ひゅう)

☎046-269-8474

🏠大和市渋谷6-14-4

🕒11:30~14:00(ランチタイム)
17:00~23:30(日曜日は18:00~)

📅(休)月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





5

スパニッシュ& イタリアンバル

スペインの小皿料理「タパス」や自家製の生地を窯で焼き上げた熱々のピッツア。ビールやワインに合うメニューをたくさんご用意してお待ちしております。

高座渋谷
バル

Bar Paloma.....

☎046-200-9390

🏠大和市渋谷7-1-18 フロレスタ102

🕒11:30~14:00

18:00~23:00

📅(休)月曜日



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



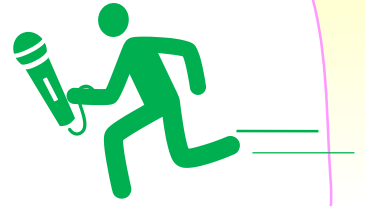


食べて応援！

5

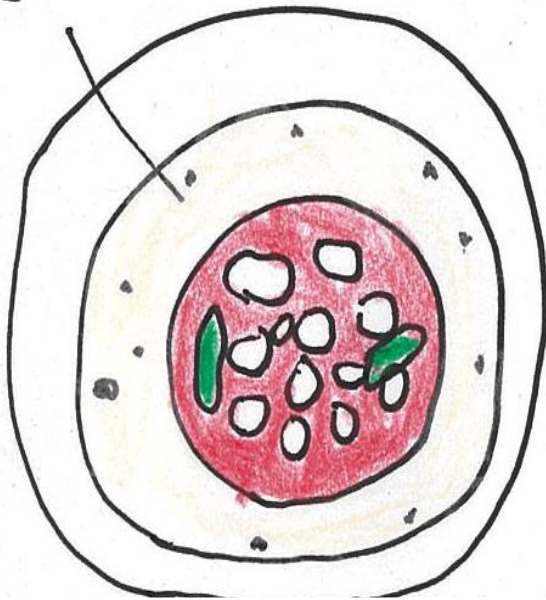
やまと食の応援団の

食リポ 紹介



Bar Paloma
LUNCH SET
マルゲリータ サラダ

マルゲリータ



サラダ



アイス
ティー



チーズがおいしかった

ペンネーム: なつき様

子ども食堂情報

1 SOMPOケア そんぽの家つきみ野

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名 さゆう

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-271-5777 🏠大和市つきみ野1-5-3

🕒11:00~14:00 毎月第2土曜日

2 SOMPOケア ラヴィーレ中央林間

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-278-1165 🏠大和市中心中央林間8-2-19

🕒11:00~14:00 毎月第4土曜日

3 SOMPOケア ラヴィーレ大和

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

料金：子ども 無料

☎046-200-0002 🏠大和市上草柳2-19-16

🕒11:00~14:00 毎月第4土曜日

4

SOMPOケア そんぽの家大和

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-201-0100 🏠大和市渋谷4-6-4

🕒11:00~14:00 毎月第4土曜日

5

SOMPOケア ラヴィーレ高座渋谷

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

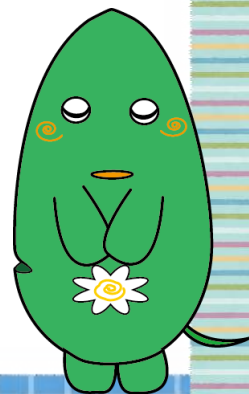
料金：子ども 無料、大人300円（税込）

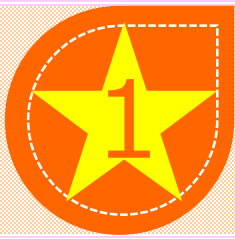
☎046-279-1165 🏠大和市福田1942

🕒11:00~14:00 毎月第4土曜日

／ ご注意ください ／

参加を希望される場合は、
お電話で開催施設まで**事前に**
ご連絡をお願いいたします。





ワタミの宅食

南林間
宅配弁当

健康に、食事力。



シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

健康支援型配食サービス

「健康の基本は毎日の食事から」とお考えの方。おいしくバランスのとれた夕食を日替わりで週5日間お届けします。

☎0120-321-510 🏠大和市林間1-1-4 萩原ビル

🕒9:00~18:00 📅(休)なし



ライフデリ 大和店

鶴間
デリバリー

高齢者向けの デリバリー弁当専門店です



シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

健康支援型配食サービス

週1回から御自宅へ配食いたします。
ムース食、療養食はじめ高齢者向けの宅配食事専門店です。

☎046-244-3852

🏠大和市上草柳7-10-23

🕒9:00~18:00

📅(休)無し





高齢者専門宅配弁当

宅配クック123大和店

大和
弁当

ちょっとお節介な弁当屋さん



からだおもしろい

やさいがとれる

宅のしほ



健康支援型配食サービス

栄養の偏りを防ぎ、低栄養からなる虚弱（フレイル）予防対策メニューをバランスのよい安心・安全なお弁当にて毎日昼食・夕食を各1食からご自宅にお届け。

☎046-200-2123 🏠大和市中央1-1-17 1階

🕒8:30~18:00 📅(休)お正月3ケ日



まごころ弁当 大和・瀬谷本店

大和
高齢者向け
配食サービス

栄養バランスを考えた
安心・安全なお弁当



塩分ひかえめ

シバーメニューあり

健康支援型配食サービス

まごころを込めてお届けいたします。
是非一度、無料試食をお試し下さい。

☎046-244-4767 🏠大和市中央2-6-17ヤマトグランド
ハイツ1階 🕒10:00~19:00 📅(休)1/1~1/3



たぶの木

桜ヶ丘
弁当・総菜

安心・安全な手作り弁当を
一つからお届けします。



テイクアウトOK

P

健康支援型配食サービス

安心な食材を使い、手作りの母の味を日替わりでお届けします。
一つからお届け致しますのでご賞味ください。

☎046-211-0682 🏠大和市福田1-6-16 第2田辺ビル
🕒7:30~17:00 📅(休)日曜日



配食のふれ愛

高座渋谷
配食サービス

高齢者向けの 配食サービスです。



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



シバーメニューあり

健康支援型配食サービス

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当をご自宅へお届けいたします。ぜひご利用ください。

☎046-206-4297 🏠大和市福田3339-14

🕒9:00~18:00 📅(休)1/1~1/3

こんなとき！

健康支援型 配食サービス

を利用してみませんか？



1 バランスのよい食事をしたい！

2 食事療法が必要といわれた

3 離れて暮らす親の
見守りをしてほしい！



4 食事を作るのが大変！



5 妊娠中・出産後で忙しい！

＼ おすすめポイント！ ／

食事準備の**負担が減る**ことはもちろん、**栄養面でも安心**、継続して使いやすいように工夫されています。

野菜をプラス1皿 健康生活へ
はじめの一步

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう一皿
加えた量に相当します。

ベジファーストも推進中！

野菜から食べて、最後は残さずごちそうさま。