

つきみ野



カフェ・レストラン
カフェレストラン
デリス

心と身体に優しい健康的な料理

地場野菜を栄養バランスよく、フレンチ、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




牛ほほ肉の赤ワイン煮

☎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 

📦テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



つきみ野

中華料理

中華キッチン彩々



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。



☎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



📦テイクアウトOK

P



中央林間

和食

EN別邸 中央林間店

産地直送×地産地消



「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。



☎046-278-6622

🏠大和市中央林間4-5-9 1階

🕒11:30~14:30

16:00~23:00

🗓️年末年始



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい





大和市における訪問栄養相談

令和7年6月6日

おはよう日本 NHK

にて紹介されました

令和8年1月6日

きょうの健康

NHK Eテレにて紹介されました

高齢になると、食事量が減ってやせてしまいがちですが、健康長寿のためには体重を減らさないことが大切です。

毎日の食事にさまざまな食品を無理なく取り入れる方法や、摂取エネルギー量を増やす工夫など、あなたに合ったアドバイスを管理栄養士がしています。

中央林間

カフェ

TAK CAFE



創作イタリアン&パティスリー

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。



☎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

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間

バル

TAK BAR



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。



☎046-206-5273

🏠大和市中央林間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)

📅なし

テイクアウトOk

※ピザ・ケーキのみ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間

各国料理

ネパール・スパイス料理

E Masala

緑あふれる店内で栄養満点の食事を！



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。



☎046-276-1875

🏠大和市中央林間4-28-24
グレイス林間102

🕒11:30~22:00 (休)なし

※最新の情報はHPをご覧ください。



テイクアウトOK

P

からだおもしろ



やさいがとれる



たのしい



中央林間

喫茶

喫茶 ウトロ



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。



☎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

テイクアウトOK



からだおもしろい



やさいがとれる



中央林間

日本料理

日本料理 雅



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。



☎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

塩分ひかえめ

からだおもしろ



やさしいがとれる



たのしい



中央林間

ビストロ

林間ワイン酒場 ハレノヒ



日本のワインが楽しめる
小さなビストロ

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。



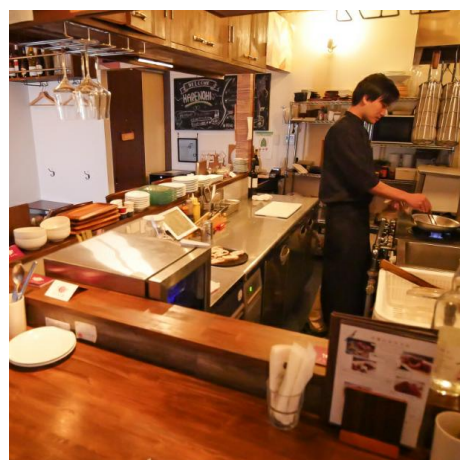
☎046-240-8255

🏠 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



食べるたびに地元を応援！



新鮮

安心

美味

各店舗の情報は、
こちらからどうぞ！



とどけ、地場野菜の力！

大和地場野菜使用店 認証制度

- ・大和市では、「新鮮で安心な『大和地場野菜』を活用する飲食店」を認証し、応援しています。
- ・本制度は二年目を迎え、認証店は33店舗へと拡大し、多くの皆さまにご好評をいただいています。(R8.3現在)
- ・地元の農家の皆さんが丹精込めて育てた、新鮮な野菜を使った料理を、ご家族やご友人とぜひお楽しみください。

中央林間駅周辺

- TAK CAFE 中央林間店
- TAK BAR
- Reactant (リアクタント)
- salon de 8 café (サロンドハチカフェ)
- 昭和の旨味 漬物 おかべ (おかべ酒店)

つきみ野駅周辺

- カフェストラシ デリス
- MAISON GIVRÉE 本店

食べるたびに地元を応援！

南林間駅周辺

- 炭火・七輪ホルモン焼 珍満
- パティスリー イイダ
- 焼き芋専門店 あきな
- LABO(ラボ)
- 4DELI(ヨンデリ)
てづくりのおそうざい
- シロクマ食堂

鶴間駅周辺

- TRATTORIA Piú
(トラットリア ピュー)
- つるカフェ食堂
- 西鶴間 増田屋
- デリ&カフェ アグラス
- とうふ工房 豆畑

相模大塚駅周辺

- TAK CAFE 相模大塚店

大和地場野菜使用店に 認証された店舗一覧

(令和8年3月末現在)



大和駅周辺

- 焼肉そう太 本店
- 炭火串焼物語 SAKE
- 焼肉そう太 大和駅前店
- BarriQue Star
(バリックスター)
- とり右ゑ門
- アートと和食の融合スペース 楽
- taverna112
(タベルナ チェントドーディチ)
- 大衆酒場 ともり屋

桜ヶ丘駅周辺

- 炭火 直
- 串焼 秋田屋
- 大和卯月
- BAKERY HINATA
大和桜ヶ丘店

高座渋谷駅周辺

- 千本桜 楽
- Gohoubi Labo

中央林間

フレンチ

BISTROT La Table



駅近くのお店で

“もっと気軽にフレンチを”

駅近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。



☎046-206-5778

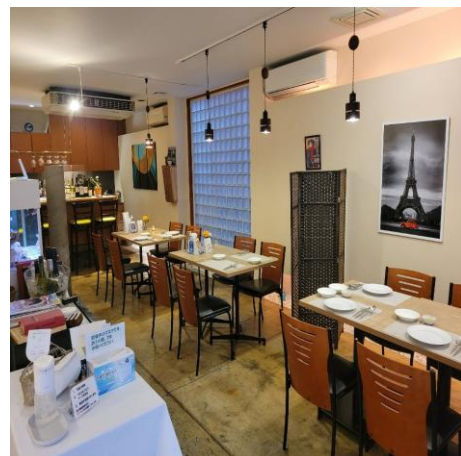
🏠大和市中央林間4-17-4

🕒11:30~14:30 (L.o.14:00)

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

🗓️(休)月曜日・不定休

テイクアウトOK



中央林間

居酒屋

居酒屋 さいや



こだわり料理と厳選した
酒が待ってます！！

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。

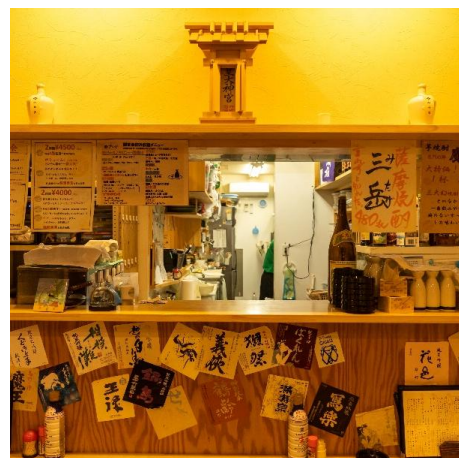


☎046-275-0183

🏠大和市中央林間3-12-10

🕒17:00~24:00

🕒不定休



中央林間

居酒屋

居酒屋 にこや

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。



☎046-277-3258

🏠大和市中央林間4-17-1

🕒17:00~24:00

🗓️不定休

テイクアウトOK

やさいがとれる



たのしい



中央林間

とんかつ

とんかつ おかむら

創業40年以上のとんかつ専門店



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す。



☎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

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい



中央林間



イタリアン

SEMOLINA

パスタ、ピザ

自家製トマトソースがグッド!!

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。



☎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



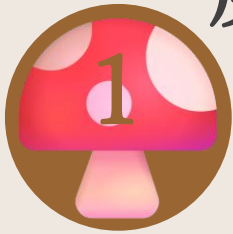
南林間

焼肉・ホルモン

炭火・七輪 ホルモン焼 珍満

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。



☎046-275-0590

🏠 大和市南林間2-10-9

🕒 17:00~23:00(月~金)・16:30~23:00(土)

16:30~22:00(日・祝)

ラストオーダー 閉店1時間前

🗓 年末年始

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

各国料理

シナモンガーデン

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。



☎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)

📅月曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろ



やさいがとれる



南林間

レストラン

ポルコ・ロツソ

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。



☎046-207-6225

🏠 大和市林間1-7-6

🕒 11:30~14:00 (要予約) / 17:30~22:00

🗓 毎週月曜日、第2・4日曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

ステーキ

ステーキハウス KING'S



熟成厚切ステーキを
お手頃価格でご提供♪♪

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も16：30まで ※出前あり



☎046-276-0249

🏠大和市南林間1-11-12 1階

🕒11:00~22:00

🚫なし

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

レストラン・Bar

Restaurant Bar ZIOU



ステーキとワインと
クラフトビールが充実♪♪

創業1996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♪



☎046-276-0249

🏠大和市南林間1-11-12 2階

🕒17:00~23:00

🚫なし

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

食堂

シロクマ食堂



いつものごはんで、
ちょっぴり健康に！！

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。



☎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



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

からだおまのい



やさいがとれる



たのしい



南林間

カフェ・レストラン

THE HUMMING SPOON



豪産コーヒー、バランス◎ランチ、
デザートを気軽に楽しめる♪

自家製マヌカハニー入りレモネード、サラダ付オージースタイルランチやスイーツを気軽に！無料Wi-Fi、全席電源有、バリアフリー。キッズスペース完備でお子様連れも大歓迎♪英会話のイベントも行っています。



シバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎050-3754-2781

🏠大和市林間1-17-18

🕒11:30~16:00 (休)水曜日・日曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



塩分ひかえめ



南林間

カフェ

Caffé COMO



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。



☎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

テイクアウトOK

シルバーメニューあり



からだおもしろい



たのしい



おすすめ野菜メニュー

南林間

カフェ・レストラン



THE HUMMING SPOON



南林間

カフェ

さぼてんcafe



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、樽詰生シールドが人気！



☎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

🗓️木曜日

📦テイクアウトOK



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

海鮮料理



海鮮料理 ぐろっと

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、地の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。



☎046-277-0004

🏠大和市南林間1-11-22 エティエイトビル2階

🕒11:30~24:00 (月~金)

16:00~24:00 (土)

15:00~23:00 (日)

📅不定休

📦テイクアウトOK

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

タイ料理

イーサン食堂



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！！



牛肉とセンマイの香草あえ

☎046-277-7658

🏠大和市南林間2-10-4

🕒11:30~15:00

17:00~22:00

📅(休)月曜日

からだおもいの



やさいがとれる



南林間

おそうざい

4 DELI



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。



☎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

テイクアウトOK



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

中華

広東料理 聚宝



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。



☎046-277-5818

🏠大和市南林間1-8-10

🕒11:00~23:00

🗓️(休)月曜日

📦テイクアウトOK

🧂塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

フレンチ

CAVE de en reve



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。



☎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

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ

カフェ ピースな時間

「こころ」も「からだ」も
元気になる



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。



☎080-5462-9773

🏠 大和市鶴間1-9-16 大洋ビル1階

🕒 12:00~17:00

🗓️ 日曜日・月曜日

🟢 テイクアウトOK



鶴間

イタリアン

TRATTORIA Piu



南イタリアの郷土料理を味わえるお店

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。



☎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



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
※要事前予約



鶴間

カフェ

Cafe ふらっと

おいしいコーヒーと
くつろぎの時間を！



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。



☎046-265-5198

🏠大和市鶴間1-19-3

🕒11:00~16:30

📅(休)日曜日・祝祭日



からだおまいの



やさいがとれる



たのしい



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

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。



☎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



からだおまいの



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ

カフェ スプンティノー



ドリンク付ワンコイン
ランチご提供のお店♪

コーヒーブレイク、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。



日替わりメニュー：牛炙り焼きプレート

☎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

📦 テイクアウトOK

P



鶴間

デリ & カフェ

デリ & カフェ agrass

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。



シルバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎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)



テイクアウトOK



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



塩分ひかえめ



鶴間

ドッグカフェ (イタリアン)

Sorriso

ワンコと入れるイタリアン厨房



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います。



シルバーメニューあり

☎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

テイクアウトOK

P

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間



居酒屋 神結

プレミアム日本酒が自慢の
大人の居酒屋

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。



☎080-6843-1212

🏠大和市鶴間2-10-13

🕒17:00~0:30

📅(休)水曜日

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



シルバーメニューあり



鶴間

おすすめ野菜メニュー



ドッグカフェ (イタリアン)

Sorriso



鶴間

そば屋

西鶴間 増田屋



蕎麦と酒で楽しむ大人の時間

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。



☎046-272-2007

🏠 大和市西鶴間2-11-8

🕒 11:30~20:30

📅 休なし 🚭

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

ラーメン

麵や いかり

魚介が香るらぁめん！



あっさり~パンチ強めまで取り揃えてあり☑。
駐車場 あり☑。



☎046-262-6232

🏠大和市鶴間1-28-12

カムビル鶴間102

🕒11:00~15:00/17:00~22:00 (平日)

11:00~22:00 (土日祝)

🚫なし



毎日

+

プラス

1

皿

の野菜

やさしいから食べよう

の1日必ず食べよう



↓詳しくはこちら



大和市健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係
046-260-5804



写真：やまと食の応援団
登録店提供

鶴間

カフェ レストラン

カフェ ビオレッテ

美味しい珈琲とランチ
ゆったりとした時を



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。



☎046-262-6668

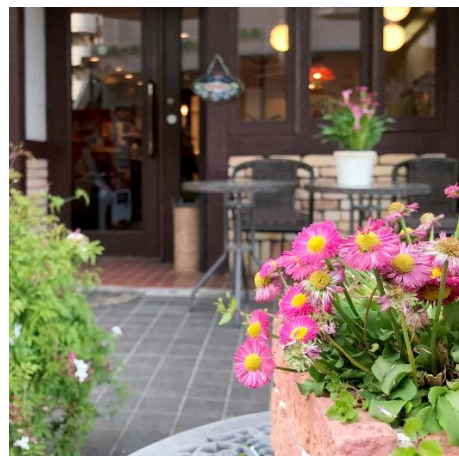
🏠大和市西鶴間3-5-6

ハイネスアミティ鶴間2-116

🕒10:00~18:00(Lo.17:00)Ⓜ日曜・祭日

💻<https://caffe-violette.studio.site/>

テイクアウトOK



鶴間

ハワイアンダイニング

MAHALO

鶴間駅近、店内ハワイの
雰囲気満載のお店!!



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。



☎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)

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

ネパール料理

ハーブストーリー

ハーブを活かしたネパールの
家庭料理が楽しめます！



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。



☎046-244-4870

🏠 大和市西鶴間1-8-15 2階

🕒 11:30~15:00

17:00~21:00

🗓 月曜日

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



鶴間

創作料理

テロワール

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。



☎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

テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



大和

居酒屋

ウマイファクトリー

3世代のそれぞれのウマイを叶える



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。



☎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)

🗓 月曜日

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



大和

中華
北京飯店



御接待御会合から御家族での食事まで

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申し上げます。



☎046-261-7160

🏠大和市中心2-4-18

🕒11:00~22:00

📅年末年始
(12/30~1/2)

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

中華

中国料理 品珍酒家 大和店



最大150席！大小ご宴会承ります！

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！



☎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)



テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



塩分ひかえめ

大和

ナチュラルカフェ

クレイヨンピピー

野菜たっぷりのやさしい味の
カフェレストラン



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。



☎046-259-9698

🏠大和市大和東1-6-11

🕒11:00~15:00 (L.o.14:30)

📅日曜日



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

P



大和

和食・そば

そば割烹 ふる里



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。



☎046-263-2389

🏠大和市中央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

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



大和



焼鳥・居酒屋 焼鳥酒場 お兄い

女性でも入りやすい
焼鳥屋をめざしています

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。



☎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

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

イタリアン

Osteria e Bar ELBA

本格イタリアンを
自然派ワインと楽しめます



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)



☎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。

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

日本そば店

大和南 増田屋



ルチン100倍で血液サラサラ

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ています。是非ご賞味ください。



☎046-261-5340

🏠大和市大和南1-14-19

🕒11:00~15:00

17:00~21:00

📅(休)木曜日



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



テイクアウトOK

P



大和



和食・居酒屋 鮮魚と旬菜「わさび」

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。



☎046-264-6708

🏠大和市大和東3-4-4 House of T&H

🕒11:30~14:00 (L.o.13:30)

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

🏠なし

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



和食居酒屋 おでんバル 楽

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。



☎046-204-8001

🏠大和市大和南1-6-11

🕒11:00~23:00

📅(休)月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



テイクアウトOK



食生活改善推進員 をご存知ですか？

「私たちの健康は、私たちの手で」

をスローガンに、生活習慣病予防のための料理教室や地域の行事へ参加等を行うボランティアです。



生活習慣病予防のための料理教室の運営や、市内の食育関連のイベント等に参加など、仲間と一緒に活動しています。

あなたも一緒に、自分の健康、家族・友人、地域の人々の健康を守る活動に参加しませんか？



←詳しくはこちら



「大和市食生活改善推進員」 になるには？

『大和市食生活改善推進員養成講座』を受講

- ◆ 食事や健康づくりに関する知識と技術を修得
- ◆ 地域での食生活改善推進員としての活動を学ぶ



講座修了後、入会

《地域のボランティア団体》
大和市食生活改善推進協議会
(大和市食生活改善推進員 = ヘルスマイト)



食生活改善推進員として活動



無理のない範囲で活動中♪



大和

カフェバー

Marimo N' Freaks

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。



☎046-263-9608

🏠 大和市大和東3-1-17

🕒 10:00~27:00

🗓 休火曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



大和

天ぷら屋

秀ほう 外伝

こだわりの食材を使った
天ぷらで旬を味わう



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。



☎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



テイクアウトOK



大和



そば
そばうどん しぶや
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！



☎090-9319-1766

🏠大和市上草柳4-2-4

🕒11:30~14:30

17:30~20:00

📅(休)日曜日



からだおもしろい



やさいがとれる



大和

日本料理
料亭 富久水



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。



☎046-259-7497

🏠大和市中央2-7-18

🕒11:00~22:00 (要予約)

📅Ⓜ不定休

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

居酒屋
とり右急門
愛情一串



焼鳥を中心とした串焼専門店。厳選した食材を一串一串、丁寧に焼きあげ、モダンな店内で、臨場感ある焼き場での演出、空間をお楽しみ下さい。



シルバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎046-264-6668

🏠大和市大和東1-4-8 グランデールイースト101

🕒17:00~23:30

📅なし

テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

ヴィーガン料理

ヴィーガン料理のお弁当・

お惣菜のお店・BIOLA

ビオラの料理は肉や魚を使用しません



有機野菜を中心に、動物性の食材を使用せずに作る、無添加のヴィーガン料理。お弁当には皇室に献上されている玄米を使用しています。元3ツ星レストランの加藤俊之シェフ監修。



☎ —
🏠 大和市中心1-3-3 大和ビル112号
🕒 11:00~13:30・16:00~19:00(月~金)
11:00~13:30(土)

📅 日曜日

📦 テイクアウトOK



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい

※昼:テイクアウトのみ

夜:テイクアウト&店内飲食可



大和



和洋
とんかつ・ハンバーグ
紗Le-bon

美味しく食べて健康に！

竹炭を使用した黒いとんかつ、ハンバーグです。
その他酒類、おつまみも多数ご用意してます。



☎046-240-8969

🏠大和市中央3-5-7 クルミハイツ1階

🕒11:30~15:00(L.o.14:30)

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

📅(休)水曜日

📦テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



大和

居酒屋

大衆酒場 ともり屋



1人でも安心！アットホーム居酒屋

やきとり・やきトンにおでん串揚げ。たくさんのお料理が楽しめます。馬刺し馬ユッケもおすすめです。



☎046-240-8712

🏠大和市深見3886-11
シャインヒル青木1階

🕒16:00~24:00(L.o.23:15)

📅(休)月曜日

からだおもしろ



やさいがとれる



たのしい



相模大塚

イタリアン



TAK CAFE 相模大塚店

広くて明るい店内で楽しむ
創作イタリアン

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。



☎046-240-9818

🏠大和市桜森3-4-25 桜森スクエア 2

🕒10:00~22:00

🗓️なし

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



相模大塚

和食・食堂

草柳園



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。



☎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

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



相模大塚

焼肉

焼肉 龍牛ノ庭

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。



☎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



やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘

イタリアン

カフェダイニング アフエツト

生パスタを使用した カジュアルイタリアン♪



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と賑わってます。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！



☎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)水曜日・
年末年始

📦テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘



和風居酒屋

串焼 秋田屋

地元密着の昭和感漂う
こだわりのお店

備長炭で焼くやきとり・刺身・厳選した日本酒を柱に素材を活かした料理を提供します。

「吉田類の酒場放浪記」でも紹介されました。



☎046-269-0120

🏠大和市福田1-1-3

🕒17:00~23:00

📅(休)日曜日

テイクアウトOK

やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘



寿司店

よろい寿司

町のおすし屋さんです！

町のおすし屋さんです。気軽に寄ってください！



☎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



桜ヶ丘



カフェレストラン

カフェレストラン ダン・デ・リヨン

明るい笑顔でお待ちしています!!

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。



☎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

テイクアウトOK

P



桜ヶ丘



そば

大和卯月

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。

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）。



☎046-269-5811

🏠大和市福田6-13-2

🕒11:00~14:30

17:00~19:00

📅休 火曜日



📦テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷

各国料理



アジアレストランChai

高座渋谷店

本格インドカレーとアジア料理のお店

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。



☎046-216-9388

🏠大和市渋谷5-6-22

🕒11:00-15:00 / 17:00-22:00

📅(休)火曜日夜

📦テイクアウトOK

P



高座渋谷

カフェ

パン工房 こんがり堂

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。



☎046-259-5115

🏠大和市渋谷6-19-19

🕒10:00~18:30

📅(休)日曜・月曜・木曜・祝祭日

テイクアウトOK

P



からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷



和食・中華

かつぽう鷹 (ひゅう)

中華と和食のかつぽう居酒屋！！！！

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！



☎046-269-8474

🏠 大和市渋谷6-14-4

🕒 11:30~14:00 (ランチタイム)

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

(日曜日は18:00~)

📅 月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷



バル

Bar Paloma

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ァ。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。



☎046-200-9390

🏠大和市渋谷7-1-18 フロレスタ102

🕒17:00~23:00 (水~金)

15:30~23:00 (土日)

🗓️月、火曜日

からだおもしろ



やさいがとれる



たのしい



子ども食堂情報



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

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



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

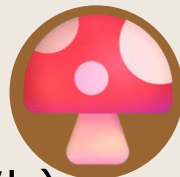
料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎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



子供食堂 はぐく



対象：子ども（幼児～高校生）・

付き添いの大人 定員20名 要予約

料金：子ども・大人100円、幼児無料

☎046-275-7955 🏠 大和市南林間7-1-15

🕒 6:15~9:15（食事は7:15~）

月1回/月曜日



子供食堂 はぐくドゥー

対象：子ども（幼児～高校生）・

付き添いの大人 定員20名 要予約

料金：子ども・大人100円、幼児無料

☎046-207-4693 🏠 大和市南林間6-7-3

🕒 10:00~13:00（食事は11:30~12:30）

月2回/土曜日



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、大人300円（税込）

☎046-200-0002 🏠 大和市上草柳2-19-16

🕒 11:00~14:00 毎月第4土曜日





みんなで食べると
美味しいね！



わにわに食堂

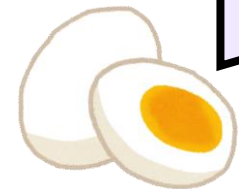
対象：18歳(高校生)以下の子ども・
子ども連れの親子、30組

料金：子ども 無料、大人300円

☎046-204-7608

🏠 大和市桜森3-4-13 桜森スクエアⅢ

🕒 16:00~19:00 毎月第4木曜日



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

🕒 12:30~15:00

毎月第4土曜日





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



SOMPOケア ハッピーデイズ高座渋谷



対象：子ども(幼児~高校生)・付き添いの大人
子ども5名まで・付き添いの大人

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

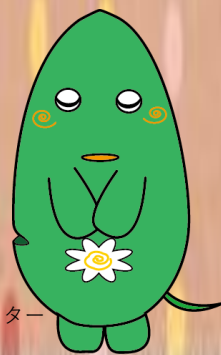
☎046-279-5584  大和市渋谷8-3-5

🕒 11:30~14:00 月に1回土曜日(第一土曜日は除く)

■□■**ご注意ください**■□■

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

大和市イベントキャラクター
ヤマトン



やまと食の応援団で

ヤマトン健康ポイント 集めませんか？

対象のお店（以下のリスト参照）で
食事をすると、ヤマトン健康ポイントが
1ポイント付与されます

健康的に食事を楽しみながら、

ヤマトン健康ポイントを集めましょう

ヤマトン健康ポイントとは…

大和市内在住の20歳以上の人で、検診（健診）の受診や
イベントなどの対象事業に参加して20ポイント貯めると、
景品の抽選に応募ができます。一人何回でも応募可能です。
抽選は年に2回実施し、各回200人に景品が当たります。

つきみ野駅周辺

- カフェレストラン デリス

中央林間駅周辺

- TAK CAFE
- TAK BAR
- 喫茶 ウトロ

南林間駅周辺

- THE HUMMING SPOON
- Caffé COMO
- 海鮮料理ぐるっと

鶴間駅周辺

- カフェ ピースな時間
- Cafe ふらっと
- カフェ スプンティーノ

ヤマトン健康ポイントが 付与される店舗一覧

大和駅周辺

- 北京飯店
- ナチュラルカフェ クレイヨンピピー
- 料亭 富久水
- とり右丞門

相模大塚駅周辺

- TAK CAFE 相模大塚店

高座渋谷駅周辺

- パン工房 こんがり堂

管理栄養士が、 しっかりサポート。

Health & Beauty

PROJECT

ヘルス&ビューティープロジェクト

大和市

若い女性対象

あなたに合った食事を一緒に考えます。

栄養つけて
うまれ
変わる。

未来のために適度な脂肪と筋肉を



Before



After

「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。

大人女子／女子高生のための栄養相談室

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
- BMI(下記計算式参照)が18.5未満
- 育児や仕事、勉強などが忙しく、食事に時間をかけられない
- 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
- 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
- 「ごはんを抜けばやせる」「やせている方がかわいい・きれい」と感じる
- スポーツのパフォーマンスを上げる食事を知りたい

相談無料

「やせ」とは：体格指数（BMI）18.5未満のこと

★体格指数（BMI:Body Mass Index）

= 体重 _____ kg ÷ 身長 _____ . m ÷ 身長 _____ . m =

★目標とするBMIの目安（18～49歳）：18.5～24.9

低体重(やせ) 18.5未満	普通体重(標準) 18.5～25未満	肥満 25以上
-------------------	-----------------------	------------

とくに日本では**BMIが22**のときの体重が、標準体重とされ、最も病気にかかりにくく、健康維持に適した状態とされています。

日本肥満学会「肥満度分類」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

ご都合にあわせた相談方法
お気軽にご連絡ください。

◆電子申請で
相談予約も可能です

電話

まずはお気軽に
どうぞ♪

窓口

保健福祉センター
別館3階 他
(鶴間駅)

訪問

育児等で外出し
にくい方におすすめ！

申込み
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（保健福祉センター別館3階）

地域栄養ケア推進係 管理栄養士





19

shokuiku

6
月
は
食
育
月
間

毎月19日は食育の日

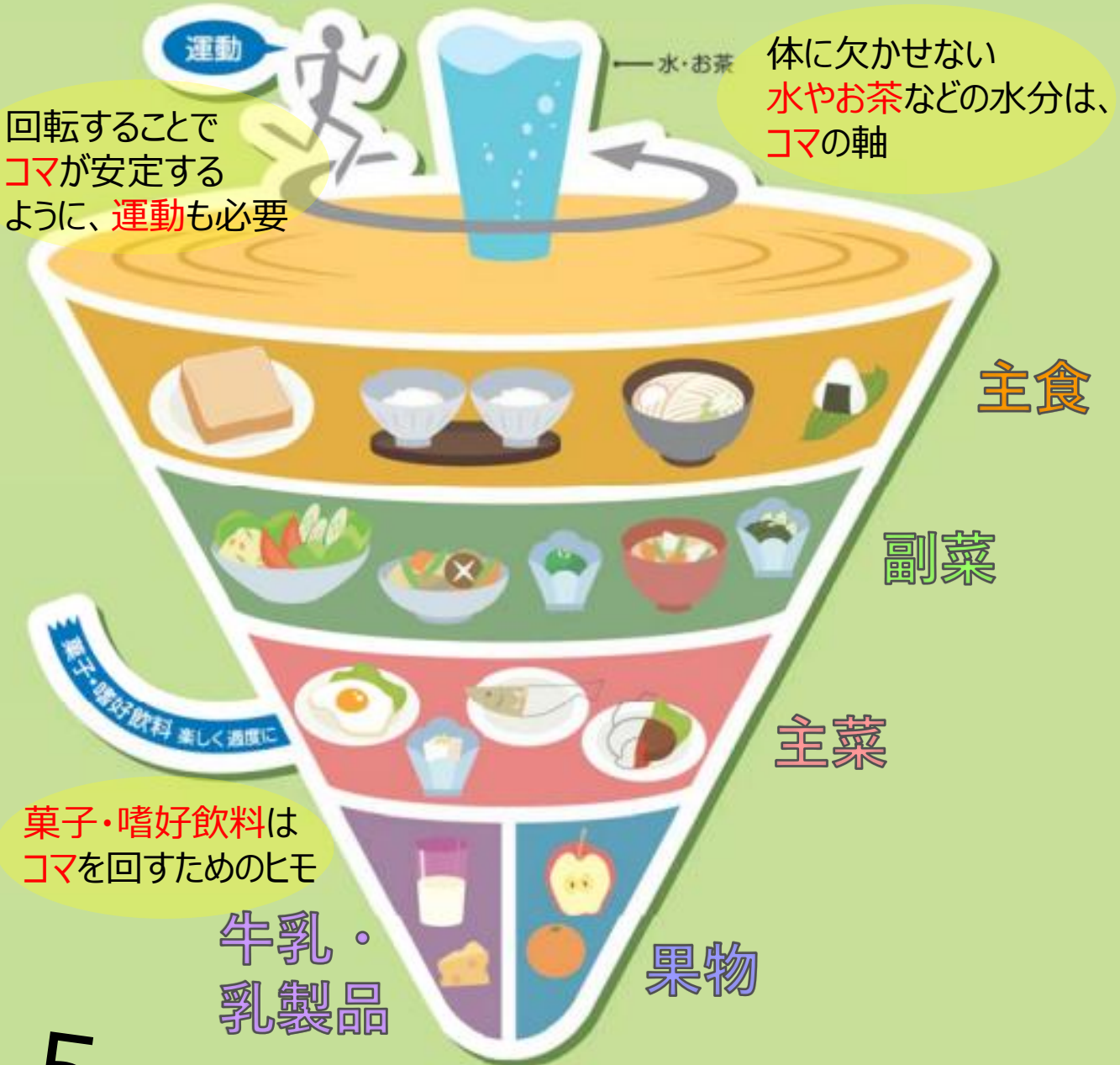
そうだ、朝ごはんの習慣をつけよう。

大和市は、連携を深め、次の世代へつなげる食育を進めています。
第3次大和市食育推進計画より



大和市
Yamato city

食事バランスガイド



5つの料理グループのどれかが足りない
多すぎるとコマが倒れます





朝ごはんを
食べよう!!



朝ごはんを食べると いいことがいっぱい!



エネルギー源や栄養素を補給し、
朝から元気にすごすことができる

体温を上昇させ

1日の活動の準備となる



生活リズムを整え

便秘の予防につながる



1日の食事の

栄養バランスもUP♪



学力や体力にも関係



南林間

宅配弁当



ワタミの宅食

健康に、食事力。

「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。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎0120-321-510

🏠大和市林間1-1-4 萩原ビル

🕒9:00~18:00 (休)なし

鶴間

デリバリー

ライフデリ 大和店

高齢者向けの デリバリー弁当専門店です



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。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎046-244-3852

🏠大和市上草柳7-10-23

🕒9:00~18:00 (休)無し



大和

高齢者専門宅配弁当

宅配クック 1 2 3 大和店

ちょっとお節介な弁当屋さん



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。



健康支援型配食サービス

☎046-200-2123

🏠大和市中央1-1-17 1階

🕒8:30~18:00 (休)お正月3ヶ日

大和



高齢者向け配食サービス
まごころ弁当 大和・瀬谷本店
栄養バランスを考えた
安心・安全なお弁当

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。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎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

桜ヶ丘



弁当・惣菜

たぶの木

安心・安全な手作り弁当を
一つからお届けします。

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。
1つからお届け致しますのでご賞味ください。



健康支援型配食サービス

テイクアウトOK

P

☎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

高座渋谷



配食サービス

配食のふれ愛

高齢者向けの配食サービスです。

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。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

☎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。

配食サービスご利用のポイント

お申込み時

- ご自身の身体や食事の状況を確認しておきましょう。
- 食事を選ぶときに何か疑問がある場合は、事業者నికిきちんと尋ねましょう。
- 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

ご利用時

- 固くて飲み込みにくい、量が多い、少ない等の場合は、事業者నికి相談しましょう。
- 体調に異変を感じた場合には、かかりつけ医等に相談しましょう。
- 料理の組み合わせ、味付け、量の参考にし、毎日の食事に役立ててみましょう。

