

松本地域の「信州食育発信3つの星レストラン」紹介

信州食育発信3つの星登録店マップの見方 裏面と併せて21店舗のメニューをピックアップしてご紹介

1 店名
店名の番号は裏面マップ上の番号に対応

郷 オレンジ色枠は郷土料理や地域食材を使ったメニューやご当地グルメ

健 健康づくりにおすすめのメニュー

星 グリーン色枠は野菜たっぷり塩分控えめ「健康に配慮」の基準を満たすメニュー

13~19 小木曾製粉所

郷 **健**

そば
県選択無形民俗文化財に指定されている「手打ちそば」は長野県を代表する郷土食。そばは、打つときやゆでる時に塩を使わないため、野菜天ぷらや大根おろしを組み合わせると、「塩分控えめ」、「野菜たっぷり」のメニューが出来上がります。

郷 **山芋ぶっかけそば**
山形産の山芋を使ったとろろそば。

健 **健康おすすめセレクト**
厳選した上質なそば粉を使い、自社工場製麺したおいしいそばを健康的にお召し上がりくださいませ。

13 安曇野IC店
安曇野市豊科南穂高133-1
0263-71-2288
11:00~20:00
45台

14 梓川店
松本市梓川優913-2
0263-31-5521
なし
11:00~20:00
30台

15 松本駅前店
松本市中央4-9-51 風庭3F
0263-33-6551
なし
10:30~20:00
なし(立ち食い)

16 イオンモール松本
松本市中央4-9-51 風庭3F
0263-88-6255
なし
10:00~22:00
イオンモール松本店共有

17 筑摩店
松本市筑摩2-19-9
0263-26-5789
なし
11:00~20:00
26台

18 イオン南松本
松本市筑摩5-20 イオン南松本店内1F
0263-87-0281
なし
10:00~21:00(L.O. 20:30)
共有

19 村井店
松本市村井南1-28-8
0263-50-6616
なし
11:00~20:00
40台

20 和食処王滝安曇野店

郷 **健**

とうじそば(期間限定メニュー)
奈川の郷土料理。たっぷり野菜の入った優しい出汁で信州そばを味わえます。

長寿健康御膳
~王滝 管理栄養士監修~塩分、脂質を控え、1日必要量の1/3以上の野菜が摂れます。

13 安曇野IC店
安曇野市豊科南穂高1115
0263-31-3140
なし
11:00~15:00
17:00~22:00(いずれも閉店30分前におオーダーストップ)
有

21 ロティスリー ル・ボヌール

郷 **健**

ランチメニューステラ(安曇野放牧豚のグリエ)
安曇野明科産安曇野放牧豚を使ったグリエです。

ランチメニューステラ(信州サーモンのグリエ)
地元野菜を豊富にサラダ、温野菜で楽しめます。

13 安曇野IC店
安曇野市堀金鳥川2338-2
0263-50-8541
日曜夜、月曜
11:30~14:00
17:30~22:00
9台

22 須砂渡食堂

郷 **健**

信州サーモン丼
サーモンとイクラと長芋のバラちらし風の丼ぶりです。

チキンカツ定食(冷やしトマト付き)
鶏ムネ肉のチキンカツにサラダ、冷やしトマトと野菜も豊富。

13 安曇野IC店
安曇野市堀金鳥川40-6
0263-73-2287
火曜
11:00~14:00
17:00~21:00
30台

23 豊科ばんどこ

郷 **健**

おとうじそば
小鍋仕立てのおとうじそば。小割にしたそばを「とうじかご」でさっと温めます。

天ぷら定食
安曇野の旬の野菜やきのこなどを揚げたての天ぷらで楽しめる定食です。

13 安曇野IC店
安曇野市豊科5703-16
0263-72-6767
月曜
10:00~14:00
17:00~20:30(L.O.)
13台

24 食事処 美里

郷 **健**

安曇野林檎ナポリタン
紅玉りんごジャムの風味と千切のフレッシュりんごが爽やかなナポリタン。

野菜炒め定食
野菜たっぷりで食べ応えのある定食です。ご飯は小盛やハーフオーダーも可能。

13 安曇野IC店
安曇野市堀金鳥川5059-10
0263-72-6952
水曜
11:00~14:00
17:30~21:30
30台

25 レストラン アベ

郷 **健**

安曇野林檎ナポリタン
ご当地グルメ安曇野林檎ナポリタン。自家製ジャムとりんごのスライスが入っています。

信州サーモンのグリル醤油こうじのせ
信州サーモンに自家製醤油こうじをのせてグリルしています。

13 安曇野IC店
安曇野市穂高8148-6
0263-82-6047
不定休
11:00~14:30
17:00~20:30
18台

26 珈琲哲學 あづみ野店

郷 **健**

安曇野林檎ナポリタン
りんごの酸味とケチャップの甘味のバランスが最高!!

サラダランチ
(生ハムサラダ&たっぷり野菜の胡麻醤油) サラダがたっぷり食べられ、パスタにも数種類の野菜がたっぷり。

13 安曇野IC店
安曇野市豊科2637-4
0263-73-0606
火曜
11:00~22:00
有

27 珈琲哲學 松本店

郷 **健**

塩尻産の米粉を生地に作った米粉ピッツァ
ピザ生地に米粉をたっぷり使用しているので、もちもちのおいしさです。

サラダランチ
(生ハムサラダ&たっぷり野菜の胡麻醤油) サラダがたっぷり食べられ、パスタにも数種類の野菜がたっぷり。

13 松本エリア
松本市村井町西2丁目1番35号
0263-85-3456
火曜
11:00~22:00
有

28 信州坊主ほのか

郷 **健**

本わさびごはん
自家栽培の有機米のごはんとおろしたて本わさびで安曇野の美味しさを味わえます。

にやかいセット(ざるそば)
自家栽培のそばに、かきあげ、山菜おろし、煮卵がついた、大満足な内容。

13 安曇野IC店
安曇野市豊科高家781-3
0263-72-6970
月曜・火曜
11:30~14:00
有

29 庭園そば処 みさと

郷 **健**

安曇野セット
安曇野の名産、そば、わさび、りんごが全部盛り!

みさと御膳
そば、自家野菜の天ぷら、生わさび、りんごの焼き菓子、抹茶が楽しめる御膳。

13 安曇野IC店
安曇野市三郷小倉3549
0263-77-2401
月曜・第3火曜
11:00~(売り切れ仕舞い)
8台

30 楽蔵ひあの

郷 **健**

辛いいなり定食
この地域特有の「辛いいなり」。よくくり返した揚げの中に辛しが入ったジュシーないなりです。

さくら御膳
この御膳は季節によって、春はさくら、夏はバラ、秋は菊や栗の御膳になります。

13 松本エリア
松本市新村881
0263-47-6086
火曜・第3月曜
10:00~18:00
(11月~3月は~17:00)
20台

31 蕎麦 Dining 我伝

郷 **健**

パリそばサラダ
県産100%そば粉の手打ちそばをバリバリに揚げてサラダ仕立てに。

天ざるそば
(大根おろしトッピング) 県産100%そば粉の手打ちそば。天ざるそばにおろしをトッピングして野菜もしっかり。

13 松本エリア
松本市島内4621-4
0263-50-8246
月曜
11:30~14:30
17:30~23:00
8台

32 蕎 友月

郷 **健**

とうじそば(冬季限定メニュー)
鴨肉や野菜などが入った温かいつゆに、専用のかごを使ってしゃぶしゃぶのように蕎麦を浸します。

上天せいろ
お刺身でも食べられる天然えびと野菜の天ぷら、地粉を使ったどごしのよいそばのセット。

13 松本エリア
松本市並柳2-8-28
0263-28-8889
火曜(祝日の場合は営業)
平日11:30~14:00
土日祝11:30~14:30
17:30~21:00(L.O. 20:30)
15台

33 からあげセンター松本平田店

郷 **健**

山賊焼定食
熟成タレに漬けた鶏肉を豪快に揚げた松本のご当地グルメです。

からあげ定食 小
鶏殺ぎはんでいただく、ヘルシーなからあげ定食です。

13 松本エリア
松本市平田東2丁目10-11
0263-88-0077
不定休
11:00~23:00
70台

34 TOM's Cafe

郷 **健**

バーニャカウダ
クラッシュアイスに季節の野菜や地元野菜を華やかに盛り込んだ1品。(ハーフ、クォーターサイズあり)

信州食育山賊セット
塩尻名物の山賊焼き(ハーフ)にポイル野菜を添えて野菜もたっぷりの定食です。

13 塩尻エリア
塩尻市大門一番町7-1(ウイングロードビル1階)
0263-88-2863
ランチ&カフェ11:30~15:00
バル&ディナー15:00~23:00
有

35 フォンターナ デル ヴィーノ

郷 **健**

野沢菜のピッツァ
トマトソースのピッツァに野沢菜をトッピングしました。

ランチセット
塩尻産の旬の野菜を中心としたイタリアン料理。

13 塩尻エリア
塩尻市大門八番町9-10
0263-54-5363
木曜・第1・第3水曜
11:00~14:00
17:00~21:00
駅ロータリー駐車場3時間無料



長野県松本地域 信州ACEプロジェクトマップ おすすめスポット紹介



ACEで健康づくり

あなたの日ごろの健康づくりをチェックしてみましょう!
Action、Check、Eat それぞれの分野でチェックが2個未満の方は「要注意」

運動	健康・生活	食生活
<p>1 日常生活の中で体を動かすことを心がけている</p> <p>2 1日の平均歩数は、長野県民の平均値(男性8,220歩、女性6,560歩)より多い</p> <p>3 歩いて10分以内のところに歩いて行くようにしている</p> <p>4 階段を使うようにしている(エレベーターやエスカレーターはあまり使わない)</p> <p>5 継続している運動(散歩なども含む)がある</p>	<p>1 健診は年に1回必ず受けている</p> <p>2 夜更かしをすることが少なく、睡眠不足になっていない</p> <p>3 週に1回は体重を測っている。また、自分の適性体重の計算方法を知っている</p> <p>4 20歳のころから、体重が10kg以上増えていない(40歳以上の方)</p>	<p>1 主食、主菜、副菜を揃えて食べることを心がけている</p> <p>2 ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を欠かさず食べている</p> <p>3 深夜には、ほとんど飲食しない</p> <p>4 野菜や海藻類・きのこ類などの入った料理を毎日食べている</p> <p>5 間食はほとんどしない</p>

「要注意」の分野はいくつありましたか?

3つの分野のうち「要注意」が2つ以上あった場合

生活習慣病のリスクが高い

松本地域には、史跡を巡るウォーキングコースや健康に配慮したメニューがあるお店など、楽しみながら健康づくりを実践できるスポットがたくさんあります。お気に入りのスポットを見つけて、楽しく健康づくりに取り組みましょう!

