

R5-6



紋章

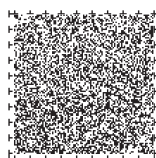
文京区



シンボルマーク

ハピベジ加盟店 MAP

野菜120g以上のメニューがある店



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

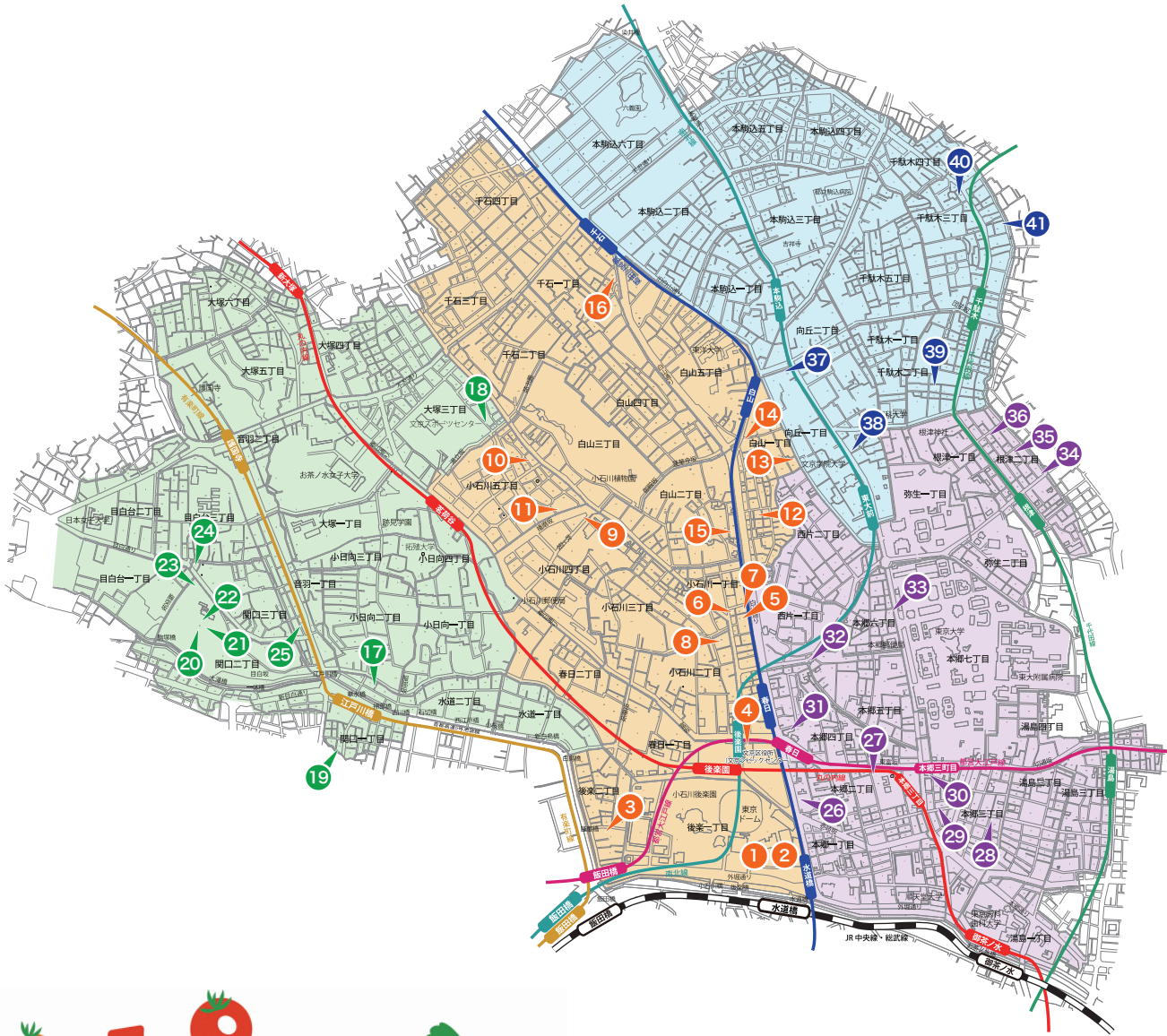
<http://happyyasai.org/>

「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。

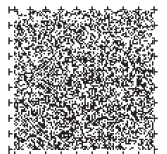
ハピベジ加盟店とは？

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5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 Happy Vegetable 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 大人4,750円～ 4歳～小学生1,850円～
ディナー 大人6,300円～ 4歳～小学生2,100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。 ※サービス料込み。

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
バーニャ・カウダ 農園風
2,450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。 ※サービス料込み。

03

雲仙楼



中 中華料理 400g

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。
タンメンもおすすです！

04

文京区役所職員互助会食堂



和洋中 食堂 145g

ヘルシーランチ
680円

TEL: 03-6801-8531

住所: 春日1-16-21
文京シビックセンター 13階

定休日: 土曜、日曜、祝日

「ヘルシーランチ」は、野菜120g以上を使った日替わり定食です。どなたでもご利用できる食堂です。12時前のご利用がおすすめです。ゆったり食事ができます。

05

ラッキー飯店



中 中華料理

120g

豆腐と野菜のうまに定食
950円

TEL: 03-3815-3200

住所: 小石川1-15-12
中銀小石川マンション105

定休日: 日曜、月曜、祝日

お野菜たっぷりメニューが沢山です。
是非、一度、食べにいらしてください。

06

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ウチを使用した料理をお楽しみください。

07

榎本ハンバーグ研究所 春日後楽園店



洋 ハンバーグ専門店

174g

大葉とおろしの和風ハンバーグ
1,380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麩をつなぎに使った、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。

08

La petite grue ~ワインと料理のお店~



洋 フレンチ

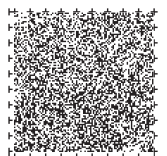
180g

grueサラダ
1,000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♪



09

Arissara



Ca カフェ  260g
 パッタイ  1,200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
 囲気をいざないます。

10

天々来



中 中華料理  125g
 担々麵  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。

11

レストラン ペッシェ



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お召
 上がりください。

12

キッチンユタカ



和 和食  150g以上
 今週の定食 (写真は麻婆なす)  750円



TEL: 090-3130-0547
 住 所: 白山1-14-10
 定休日: 日曜、第3土曜

「今週の定食」は野菜120g以上を使った週替わり
 の定食です。野菜が中心の具たくさんのみそ汁に
 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。

13

中華料理 玄装



中 中華料理  141g
 あんかけ焼きそば  980円



TEL: 03-3812-4965
 住 所: 白山1-25-13
 定休日: 火曜

当店では、お客様に安全な、健康的な、美味しい
 食事を提供できる様、心掛けています。
 色々な料理を、お楽しみ下さい。

14

中華料理 新三陽 白山本店



中 中華料理  440g
 タンメンやさい  900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!

15

スーラジ



洋 エスニック/
 インド料理  380g
 ベジ. ミールス  1,350円



TEL: 03-3812-5054
 住 所: 白山2-26-18
 定休日: 無休

季節の野菜がたっぷりのヘルシーなベジ。
 ミールス。
 当店自慢のカレーと香ばしいピーナツ
 ソースでお楽しみください。2日前までに予
 約。

16

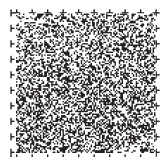
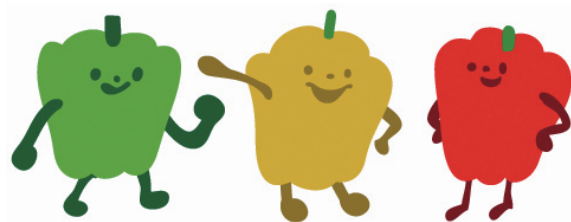
喜三郎農場



和 和食  350g
 選べる贅沢鍋コース
 (全12品)  4,500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
 三郎農場でお過ごしください。



新雅

17



中 中華料理
🌱 **にらそば**
950円

290g

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、高いときもニラたっぷり、
愛情たっぷり。ぜひ食べに来てください！

カジュアルダイニング「ザ・ビストロ」

22



洋 フレンチ

135g

🌱 **ディナーコース**
7,700円 別途サービス料15%

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)

ALL DAY HOME 茗荷谷店

18



Ca カフェ

120g

🌱 **野菜たっぷりきつねうどん**
850円

TEL: 03-6902-9757
住 所: 大塚3-35-1
定休日: 不定休

店内で仕込んだお出汁を使用した味噌汁をは
じめ、体に優しく、毎日食べても飽きないお食事を
提供しております。キッズメニューも豊富にご
ざいます。ぜひお待ちしております！

野菜倶楽部 oto no ha café

23



Ca カフェ

190g

🌱 **チョップドサラダセット**
1,800円

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サラダ。
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。

バンディエラ

19



洋 イタリアン

205g

🌱 **野菜たっぷり！
彩りシェフサラダ**
1,870円

TEL: 03-6228-1091
住 所: 関口1-5-9
定休日: 月曜

契約農家直送の野菜は甘みが違います。
イタリアで修業した料理の数々。特にモチモチ
食感の手打ちパスタは大人気！こちらもど
ぞ！

タベルナ・アイ

24



洋 イタリアン

170g

🌱 **旬のお野菜とお魚の
ペペロンチーノ**
1,650円

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。

石焼料理「木春堂」

20



和 和食

150g

🌱 **ランチコース**
8,700円 別途サービス料15%

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

25



和 弁当

151g

🌱 **サケ塩焼き弁当**
680円

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、ここちいい家庭味。
イキのよい旬のお魚に新鮮野菜をたっぷり添
え、見えないうち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」

21



洋 イタリアン

140g

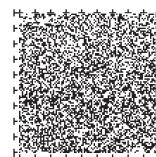
🌱 **ディナーコース**
18,100円 別途サービス料15%

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)

大塚地区

(水道・小日向・大塚・
関口・目白台・音羽)



本富士地区

(本郷・湯島・西片・弥生・根津)

26

中華料理 新三陽 後楽園店



中 中華料理 133g
野菜炒麺(ちゃんぽんめん)
750円

TEL: 03-3814-0434 ちゃんぽんめん、野菜をとってね!
住所: 本郷1-33-8
定休日: 日曜・祝日

27

Epicurean - エピキュリアン -



洋 惣菜 152g
特製サラダ
980円

TEL: 03-6699-2568 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。
住所: 本郷2-38-9
定休日: 日曜、月曜、祝日

28

二代目 甚八



和 うどん 120g以上
お野菜ピュッフェ
セット280円 単品550円

TEL: 03-3868-2819 「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。
住所: 本郷3-22-9
定休日: 年末年始

29

FRESH JUICE & SALAD 搾り屋935



Ca カフェ 143g
オリジナルサラダ
L 940円
グリーンスムージー パセリ
L 1,110円 ※Rサイズあり

TEL: 03-3816-1071 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!
住所: 本郷3-28-4
定休日: 日曜

桂園 本郷三丁目店

30



中 中華料理 250g
五目焼きそばランチセット
780円

TEL: 03-6801-5558 夜も楽しく、飲んで食べられるお店です。
住所: 本郷3-34-4
定休日: 無休

31

-Social Café- Sign with Me × very berry soup



Ca カフェ 155g
茸とソーセージの
5種野菜ポトフと
サラダのセット
980円

FAX: 03-5615-8764 他にも具だくさんのスープ充実しています。
住所: 本郷4-15-14
文京区民センター 1階
定休日: 無休

32

COTOTOI



洋 フレンチ 220g
旬野菜の鉄板焼き”焼き野菜”
770円

TEL: 03-3816-6410 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。
定休日: 月曜と不定休 野菜のおいしさ教えます。是非お試しください。

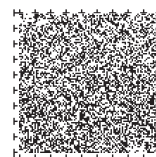
33

まるそ



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 まるそのお蕎麦に健康野菜プレート、御飯、ドリ
ンク付きのお得な屋の部のランチセットで毎日
健康に♪
定休日: 土曜、日曜、祝日 皆様のお越しをお待ちしております!



Restaurant MOMO

34



洋 フレンチ

154g

ワンプレートランチ
1,298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においでください!

ねづくりや

35



和 和食

200g

サラダプレート
1,000円

TEL: 03-5809-0326
住 所: 根津2-22-10
カノン根津1F
定休日: 月曜

お野菜をたっぷり使ったサラダプレートを提供致します。(お昼のみ)昼夜問わず、野菜を使ったおばんざいや魚・肉料理をお楽しみいただけます。

根津くらぶ

36



和 和食

300g

おまかせコース
15,000円

TEL: 03-3828-4004
住 所: 根津2-30-2
定休日: 不定休

旬を知ることが、おいしさを知る第一歩。根津くらぶで旬をたくさん召し上がれ。料理教室でもおいしい野菜料理を教えています。

駒込地区

(向丘・千駄木・本駒込)

ピアンカ1992

37



洋 イタリアン

170g

盛岡林檎豚肩ロース肉のグリル
2,200円

TEL: 03-5844-6778
住 所: 向丘1-10-3
肴町旭ビル2F
定休日: 火曜

旬の美味しいお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。ピアンカ1992ではお客様がその味を楽しんでいただけるようなお料理を作っております。ぜひ当店でのお食事をお楽しみください。

玻璃家(ポーリージャー)

38



中 中華料理

140g

五目あんかけ焼きそば
1,320円
(平日ランチタイム1,050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。

パングラタンとのみものつむぐカフェ

39



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。

ミモザカフェ

40



Ca カフェ

139g

具沢山サンドイッチ(スープつき)
950円

TEL: 03-5842-1249
住 所: 千駄木3-24-3
佐山ビル101
定休日: 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。

お好み焼き処 小奈や

41



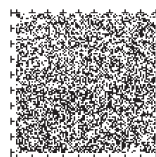
和 お好み焼き

130g

小奈や天(ミックス)
1,070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。また一部、自家栽培の野菜を使用したメニューもございます。テイクアウト、デリバリーも承っております。





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食食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

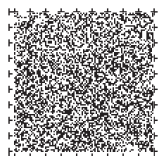
1食あたり120g以上の野菜が
とれるメニューを提供しているお店

HapyVegetable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
- 情報に関する積極的な発信



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の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 越川美月

加盟店のお申し込み・お問い合わせ

文京保健所健康推進課

TEL. 03-5803-1124

印刷物番号G0223022



ぶんきょう HappyVegetable 大作戦

ハピベジ加盟店を見つけるには？

下の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、ハピベジロゴのマークが付いています。

※ 「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
<http://happyyasai.org/>



店頭用ステッカー



ハピベジメニュー用シール

