

ヘルスランチあららぎ(配食)

エネルギー

野菜

食塩



お店からのひとこと

「おいしく、楽しく、健康に!!」
食が皆様の健康につながるものでありたいと考えて取り組んでいます。

登録メニュー

日替わり弁当	● エネルギー	【 646 】kcal
	● 野菜	【 185 】g
	● 食塩	【 2.6 】g

店舗情報

TEL	0952-23-3298
住所	佐賀市本庄町大字袋字四本杉22-25
営業時間	9:00~17:30
店休日	土曜日・日曜日
席数	宅配専用
駐車場	宅配専用

有限会社 後楽園本店

野菜



お店からのひとこと

これ一杯で野菜たっぷり!!
焼飯や餃子も野菜を多く使っており、ラーメンとの組み合わせで栄養バッチリです

登録メニュー

野菜増し ちゃんぽん	● エネルギー	【 】kcal
	● 野菜	【 593 】g
	● 食塩	【 】g

店舗情報

TEL	0952-74-3221
住所	多久市多久町1559-4
営業時間	11:00~22:00 (L.O.21:30)
店休日	水曜日・不定休
席数	38席 (子ども用いす 有)
駐車場	20台

CAFÉ RÉTRO

エネルギー

野菜



お店からのひとこと

「美と健康は食事から」をコンセプトに栄養面を考えてご提供しております。添加物不使用にこだわっています。

<https://www.cafe-retro.jp/>

登録メニュー

キーマカレー	エネルギー	[]kcal
	● 野菜	[146]g
	食塩	[]g
ローストビーフ丼	● エネルギー	[619]kcal
	● 野菜	[]g
	● 食塩	[]g

店舗情報

TEL	090-1928-8773
住所	佐賀市神野東4-7-21-103
営業時間	11:00~15:00
店休日	日曜日
席数	18席
駐車場	10台

食事処 かささぎ

エネルギー

野菜

食塩



お店からのひとこと

数種類の野菜をふんだんに使用したシシリアンライス。他にも日替わり定食をはじめたくさんメニューがあります。

登録メニュー

シシリアンライス (スモール)	● エネルギー	[535]kcal
	● 野菜	[174]g
	● 食塩	[2.3]g
シシリアンライス (レギュラー)	エネルギー	[]kcal
	● 野菜	[248]g
	● 食塩	[2.9]g

店舗情報

TEL	0952-29-4728
住所	佐賀市栄町1番1号
営業時間	11:00~14:00
店休日	土曜日・日曜日・祝日
席数	120席 (子ども用いす 有)
駐車場	佐賀市役所駐車場

鮎・椿油 天ぷら八木

野菜



お店からのひとこと

野菜をふんだんに使った天ぷらは、精製度が高い椿油で揚げています。主食・主菜・副菜を揃えた食事を提供しています。

登録メニュー

天ぷら定食	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 175	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-20-4170
住所	佐賀市大和町尼寺2500-2
営業時間	昼: 11:30~14:00 (L.O.13:30) ※ランチ営業は火曜日~土曜日のみ 夜: 17:30~22:00 (L.O.21:00)
店休日	昼: 月曜日・日曜日・祝日 夜: 日曜日・祝日
席数	1F:16席 2F:40席
駐車場	店舗前 3台

北方井手ちゃんぽん(兵庫店)

野菜



お店からのひとこと

市街地中心で近くに大型ショッピングセンターもあり、皆さまが立ち寄りやすく、お子さんから年配の方まで来店され野菜豊富なちゃんぽんを完食されます。

登録メニュー

ちゃんぽん	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 420	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-32-4510
住所	佐賀市兵庫町大字藤木1281-25
営業時間	11:00~21:00 (L.O.20:30)
店休日	月曜日 ※祝・祭日の場合は翌日
席数	103席 (子ども用いす 有)
駐車場	30台

北方井手ちゃんぽん(大和店)

野菜



お店からのひとこと

高速インターが近くにあり、駐車場も広く店内も明るく活気ある店です。毎日遠方からのお客様が来店され大盛ちゃんぽんに感動されてます。

登録メニュー

ちゃんぽん	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 420	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-62-8181
住所	佐賀市大和町大字尼寺3650-1
営業時間	11:00~21:00 (L.O.20:30)
店休日	月曜日 ※祝・祭日の場合は翌日
席数	105席 (子ども用いす 有)
駐車場	62台

北方井手ちゃんぽん(諸富店)

野菜



お店からのひとこと

駐車場は広く、大型トラックも何台も止められる為、オープンして長年の常連さんが多く、広い店内なので家族連れも多く、時間をつくって食べに来られます

登録メニュー

ちゃんぽん	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 420	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-47-2505
住所	佐賀市諸富町大字山領322-1
営業時間	11:00~21:00 (L.O.20:30)
店休日	月曜日 ※祝・祭日の場合は翌日
席数	70席 (子ども用いす 有)
駐車場	50台

やさい工房たたら

野菜

食塩



お店からのひとこと

宅配弁当は栄養士が綿密にカロリーや塩分、たんぱく質などを計算して作っております。

登録メニュー

日替わり弁当	エネルギー【		】kcal
	● 野菜【	222	】g
	● 食塩【	3.4	】g

店舗情報

TEL	0952-41-6800
住所	佐賀市大財4丁目1番51号
営業時間	9:00~17:00
店休日	土曜日・日曜日・祝日
席数	宅配専用
駐車場	2台

熊の川温泉ちどりの湯

エネルギー

野菜



お店からのひとこと

野菜もたくさん摂れて値段も800円とリーズナブル!田舎の食堂だけど味は本格的。是非おいでくださいませ。

登録メニュー

ちゃんぽん	● エネルギー【	577	】kcal
	● 野菜【	280	】g
	● 食塩【		】g

店舗情報

TEL	0952-64-2388
住所	佐賀市富士町大字上熊川204番地8
営業時間	10:00~21:00 (食事処の営業時間は 11:00~19:30)
店休日	第3木曜日 ※祝日の場合は翌日
席数	18席(子ども用いす 有)
駐車場	50台

陽だまり



お店からのひとこと

麴を使い、手作りの調味料で味付けをしています。自然食品と供にお買い物にも来店できます。コーヒータイムにも利用していただけです。

エネルギー

食塩

登録メニュー

うの花団子膳	●	エネルギー	【 540 】kcal
	●	野菜	【 】g
	●	食塩	【 2.3 】g

店舗情報

TEL	0952-76-5175
住所	多久市東多久町納所2151
営業時間	11:00~20:00 (L.O.19:30) 木曜日のみ11:00~15:00 (L.O.14:30)
店休日	月曜日 ※木曜日は15:00まで営業
席数	30席 (子ども用いす 有)
駐車場	11台

レストラン ラ・サンテ249

エネルギー

野菜

食塩



お店からのひとこと

- ①牛肉、温泉卵にたっぷり野菜をトッピング。香味野菜にマヨネーズとバルサミコソースが絶品です。
- ②人間ドック受診者用のランチとして、一汁三菜を基本に栄養バランスに配慮した食事を提供しています。

<https://www.instagram.com/lasante249/>

登録メニュー

①シシリアンライス	●	エネルギー	【 688 】kcal
	●	野菜	【 179 】g
	●	食塩	【 3.4 】g
②人間ドック 受診者用ランチ	●	エネルギー	【 634 】kcal
	●	野菜	【 160 】g
	●	食塩	【 3.2 】g

店舗情報

TEL	0952-37-1249
住所	佐賀市水ヶ江1丁目12-10 佐賀メディカルセンタービル1階
営業時間	10:30~14:30 (L.O.14:00)
店休日	土曜日・日曜日・祝日・夏季・年末年始
席数	46席
駐車場	約90台 ※ビル全体で共用

さがんれすとらん志乃 県庁店

野菜



お店からのひとこと

当店のハンバーグ弁当は佐賀牛を使っておりボリューム満点ですが、野菜もたっぷりとれてヘルシーです。

登録メニュー

ハンバーグ 弁当	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 239	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-23-7511
住所	佐賀市城内1丁目1番59号 佐賀県庁SAGA360
営業時間	11:00~15:00 (L.O.14:00) 17:00~21:00 (L.O.20:00)
店休日	月曜日・不定休
席数	40席 (子ども用いす 有)
駐車場	佐賀県庁駐車場

ひまわり弁当 (配食)

野菜

食塩



お店からのひとこと

野菜をたっぷり使ったバランスの良い取り合わせと食塩控えめのやさしい味付けが魅力です。量をおさえた「ヘルシーランチ」やおかずのみも人気です。日替わりなので、毎日飽きずに楽しめます。
※配達エリア小城市(小城町・三日月町)

登録メニュー

ひまわり弁当	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 166	】g
	● 食塩【 2.3	】g

店舗情報

TEL	0952-72-1267
住所	小城市三日月町長神田112-7
営業時間	8:00~16:00
店休日	日曜日・祝日
席数	—
駐車場	—

みのりカフェ季楽

野菜



お店からのひとこと

宅配弁当は栄養士が綿密にカロリーや塩分、たんぱく質などを計算して作っております。

登録メニュー

肥前さくらポークの生姜焼き定食	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【	263】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-20-0641
住所	佐賀市駅前中央1-4-17 コムボックス佐賀駅前1F
営業時間	平日:10:00~19:00 土日祝日:10:00~19:00
店休日	施設の営業日に準ずる
席数	29席
駐車場	近隣駐車場300台

コープさが生活協同組合

(事業支援部)

エネルギー

食塩



お店からのひとこと

佐賀県・長崎県・大分県・熊本県・鹿児島県の生協で共同仕入れを行って、クオリティーの高いお弁当をお得なお値段でお届けしています。

登録メニュー

弁当コース	● エネルギー【	500】kcal
	野菜【	】g
	● 食塩【	2.7】g

店舗情報

TEL	0952-36-7011
住所	佐賀市開成3丁目3-28
営業時間	9:00~17:00
店休日	土曜日・日曜日
席数	—
駐車場	—

一楽



お店からのひとこと

昔ながらの味で喜んでいただいております。

野菜

登録メニュー

ちゃんぽん	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 181	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	0952-73-2235
住所	小城市小城町431-1
営業時間	11:30~14:30 (L.O.14:00) 17:30~21:00 (L.O.20:30)
店休日	月曜日
席数	21席 (子ども用いす 有)
駐車場	4台

FunFun楽



お店からのひとこと

自家製焼肉のたれを使っています。野菜たっぷりヘルシーです。店休日でも予約をいただければ対応できる場合があります。

野菜

登録メニュー

焼肉弁当	エネルギー【	】kcal
	● 野菜【 184	】g
	食塩【	】g

店舗情報

TEL	090-8351-1494
住所	神崎市神崎町本告牟田2004
営業時間	10:00~14:00
店休日	土曜日・日曜日・祝日
席数	10席
駐車場	10台

FLaT PLaT (ふらっとぷらっと)

野菜



お店からのひとこと

自家製焼肉のたれを使っています。野菜たっぷりヘルシーです。店休日でも予約をいただければ対応できる場合があります。

登録メニュー

和ハンバーグ セット	エネルギー【 】kcal ● 野菜【 351 】g 食塩【 】g
---------------	--

店舗情報

TEL	0952-77-9229
住所	佐賀市日の出1丁目21-10 (佐賀市文化会館2階)
営業時間	11:00~16:00 (イベントによって変動)
店休日	不定休
席数	80席 (子ども用いす有)
駐車場	佐賀市文化会館駐車場

ライフデリ小城・多久店 (配食)

エネルギー

食塩



お店からのひとこと

下味に天然のだしを効かせて美味しく減塩に成功!お野菜たっぷりなので、健康意識が高い方にも大変好評です。

登録メニュー

日替わり弁当	● エネルギー【 473 】kcal 野菜【 】g ● 食塩【 1.7 】g
--------	---

店舗情報

TEL	0952-37-6532
住所	小城市三日月町織島2830
営業時間	9:00~18:00
店休日	1/1~1/3
席数	—
駐車場	—



お店からのひとこと

当店は街中でキャンプ気分をコンセプトにしています。このミートローフは定番メニューの1つで人気商品です。

登録メニュー	
自家製 ミートローフ	エネルギー【 】kcal
	● 野菜【 257 】g
	食塩【 】g

店舗情報	
TEL	0952-37-9311
住所	佐賀市神野東4-7-24 江頭ビル1階101
営業時間	11:30~14:00 17:30~21:00
店休日	日曜日・第2月曜日
席数	20席
駐車場	5台