ヘルスランチあららぎ（配食）

エネルギー　野菜　食塩

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

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。

有限会社　後楽園本店

野菜

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

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

CAFÉ RÉTRO

エネルギー　野菜

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

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/

食事処　かささぎ

エネルギー　野菜　食塩

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

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のメニューがあります。

鮨・椿油 天ぷら八木

野菜

登録メニュー	
天ぷら定食	エネルギー【　　】kcal ● 野　菜　【　175　】g 食　塩　【　　】g

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。

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

登録メニュー	
ちゃんぽん	エネルギー【　　】kcal ● 野　菜　【　420　】g 食　塩　【　　】g

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。

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

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

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。

北方井手ちゃんぽん（諸富店）

野菜

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

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

やさい工房たたら

野菜　食塩

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

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。

熊の川温泉ちどりの湯

エネルギー　野菜

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

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。

陽だまり

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

お店からのひとこと

麹を使い、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ます。

レストラン　ラ・サンテ249

エネルギー　野菜　食塩

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

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/

さがんれすとらん志乃　県庁店

野菜

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

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。

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

みのりカフェ季楽

野菜

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

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。

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

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	－

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。

一楽

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

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。

FunFun楽

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	神埼市神埼町本告牟田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

お店からのひとこと

自家製焼肉のたれを使っています。野菜たっぷりでヘルシーです。
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。

FLaT PLaT（ふらっとぷらっと）

野菜

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

お店からのひとこと

自家製焼肉のたれを使っています。野菜たっぷりでヘルシーです。
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。

ライフデリ小城・多久店（配食）

エネルギー

食塩

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

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。

restore compass

野菜

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

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。