



三つ星



ヘルシーランチ店 ガイドブック 2021

県内 62 店舗 ~ テイクアウト情報も掲載 ~





WITHコロナ時代の 栄養・食生活のポイント

食事の質やバランスが崩れると免疫力の低下を引き起こします。また、肥満は新型コロナウイルス感染症が重症化するリスク要因です。

ウイルスや細菌などから身を守るために、免疫力を高める食習慣を身につけましょう！

栄養バランスのよい食事をとる

免疫力を高めるために栄養バランスのよい食事をとることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえることで、いろいろな栄養素を偏りなくしっかり食べましょう。



規則正しく、腹七～八分目に

食事は毎日同じ時間に、規則正しく食べると体の負担が少なく、生活リズムも整います。また、日頃から腹七～八分目程度に抑えることで、肥満を予防できます。



ゆっくり、よく噛んで

よく噛んでゆっくり食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。「早食い」や、テレビやスマホを見ながらの「ながら食い」をしないよう心がけて正しい食習慣につなげましょう。

デリバリー料理には工夫を

デリバリー料理や市販弁当はエネルギーや塩分が多く、栄養バランスが偏っているものが多くみられます。食品表示を確認する習慣をつけ、野菜不足の時は野菜料理を1品追加するなど工夫しましょう。



感染リスクを下げながら外食を楽しむ工夫

- ◆ なるべく普段一緒にいる人と、少人数・短時間で。
- ◇ 大皿盛りを避け、箸やコップは使い回さず一人ひとりで。
- ◆ 座席の位置は正面や真横をなるべく避け、斜め向かいに。
- ◇ 大声を出さず、会話するときは、なるべくマスクを着用。
- ◆ 換気を適切に行っているなどの工夫をしているお店を利用。

プラスポイント

健診・検診を定期的に受けましょう

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、重症化すれば命にかかわることもあります。病気を早期発見するためには、定期的な健康診断がとても大切です。

特定健診やがん検診などの各種健康診断は、控えることなく、感染対策をして継続的に受けましょう。

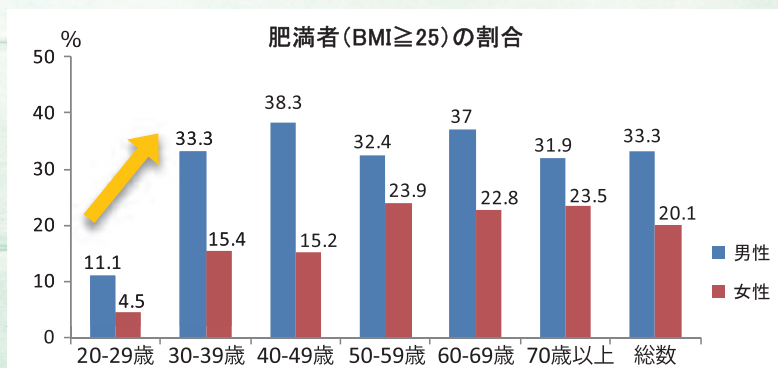


プラスポイント

運動も忘れずに

テレワークや外出控えなどが続くと、運動量の低下によって体重が増えてしまいがちです。また、平成28年の調査によると、県民の男性の3人に1人は肥満(BMI \geq 25)傾向がみられ、30歳代から急増しています。

食事だけでなく運動習慣も見直してみましよう。〈BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〉



平成28年県民健康・栄養調査(香川県)

おすすめ運動習慣

◆歩く

歩くことは、最も手軽で簡単に行える運動です。エレベーターではなく階段を使う、駐車場では入り口からできるだけ遠くに駐車するなど、歩く機会を増やしましょう。歩数を計測するアプリ等の利用も励みになります。

◆ながら運動

歯磨きをしながらかかとの上げ下ろし、寝転んでテレビを見ながら足を上げる、バスや電車、レジを待ちながら片足立ちなど、すきま時間に何かをしながら、ちょこちょこ体を動かしてみましよう。

次のページにトレーニング方法を紹介しています。ぜひ、実践してみましよう。

これで運動不足解消!!

自宅で簡単 トレーニング

運動でも免疫力をアップしましょう。足の筋肉を動かすと、ポンプ作用により快適に全身の血液を循環させることができます。

フロントランジ

(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける)



両足を肩幅に広げて立つ。



足をゆっくり大きく前に踏み出す。

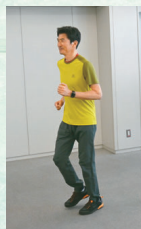


太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し、腰を深く下げるようにすると、運動負荷が強くなります。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう。

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット

お家ウォーキング (ランニング)



距離を決めて (3 m 程度)、腕を前後に大きく振りながら歩きます (走ります)。

できれば、8 の字に回ると両脚に均等に負荷をかけることができます。

他にも自宅で簡単にできるトレーニングを紹介中！詳しくは県HPをご覧ください。

自宅でできる運動 香川県

検索

三つ星ヘルシーランチ店とは…

美味しく健康に配慮したランチメニューを提供しているお店として香川県が登録したお店です。





三つ星ヘルシーランチ店 登録基準

主食・主菜・副菜が揃っている
エネルギーが1日の必要量の1/3程度
野菜がたっぷり入っている(120g以上)
油・砂糖・塩分が控えめになっている

《表記方法》

所在地 連絡先 営業時間等 定休日 駐車場 席数

 テイクアウトが可能

 テイクアウトが可能であり、かつ、テイクアウトメニューに三つ星ヘルシーランチに登録されているメニューがある

- 新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日が記載と異なる場合があります。また、テイクアウトメニューは事前予約が必要な場合がありますので、ご来店の前に店舗へご確認ください。
- 掲載のメニューは、季節や日によって異なる場合があります、食材の仕入れ状況等で、一部変更の場合があります。
- 売り切れなどにより、掲載メニューがない場合があります。
- 栄養表示は各店の平均的な値であり、実際とは若干異なる場合があります。
- 表示の価格は2021年3月現在のものです。



三つ星ヘルシーランチ店 エリア MAP

小豆エリア

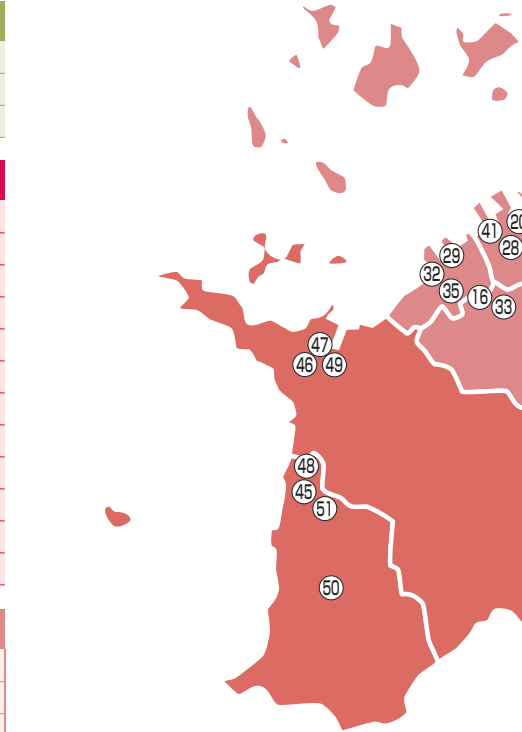
- ① 日本料理 島活 小豆郡土庄町甲267
- ② 創作料理 野の花 小豆郡小豆島町室生892-1
- ③ EAT 小豆郡小豆島町苗羽甲1422-1

東讃エリア

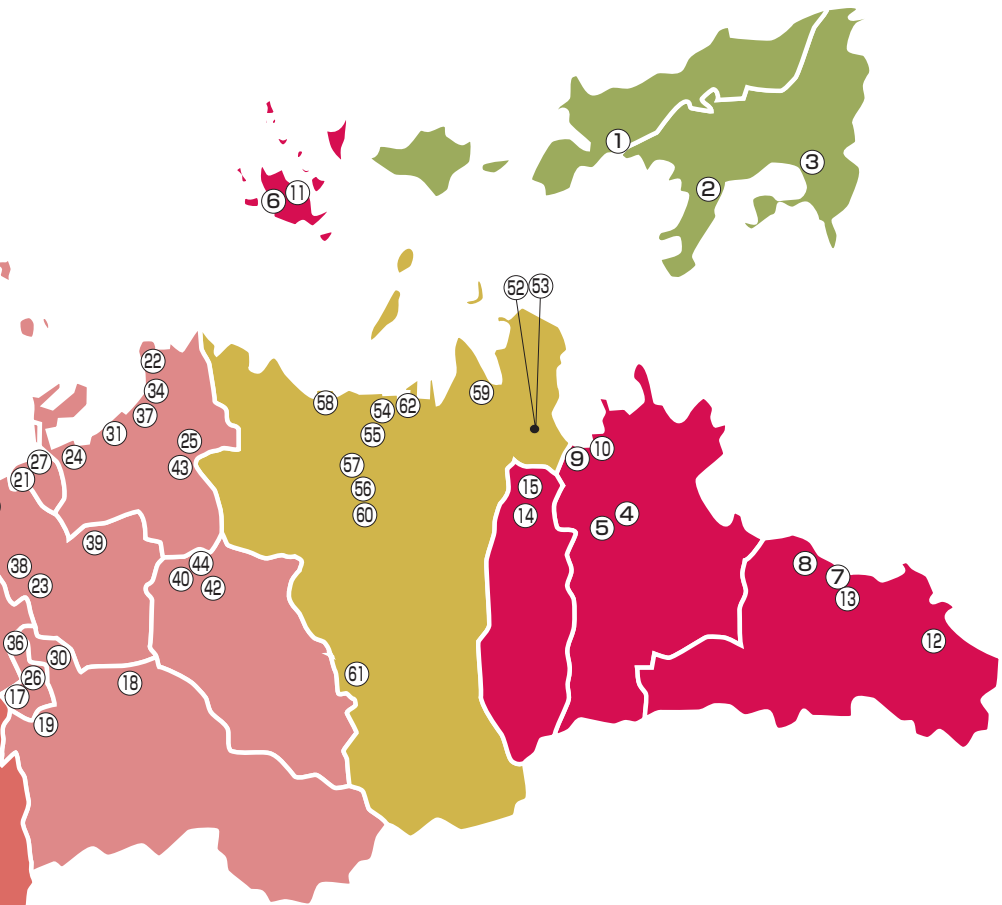
- ④ 青天上CAFE さぬき市大川町富田西3061
- ⑤ カフェスト ホワイト さぬき市長尾名744
- ⑥ 玄米心食あいすなお 香川郡直島町761-1
- ⑦ 生ず料理・仕出し 入舟 東かがわ市三本松680-109
- ⑧ Amy Cafe 東かがわ市西村842-4
- ⑨ café 茶蔵 さぬき市志度3358-2
- ⑩ わがまんま さぬき市志度1149-1
- ⑪ APRON CAFE 香川郡直島町777
- ⑫ kuki 東かがわ市引田1657-1
- ⑬ TOIRO COFFEE 東かがわ市三本松1356-6
- ⑭ Cafe 樹の子 木田郡三木町大字氷上310 防災センター1階
- ⑮ Café de John 木田郡三木町井上1242-1

中讃エリア

- ⑯ カフェテラス Sakura 善通寺市弘田町498-3
- ⑰ NEW GREEN 仲多度郡琴平町722-1
- ⑱ 野良里 仲多度郡まんのう町炭所西949-4
- ⑲ カフェ 筈の里 仲多度郡まんのう町買田318-1
- ⑳ すまいるCafe 丸亀市土器町東九丁目284 CLOVER KYOTO Bldg.1F A棟B
- ㉑ 焼肉ひらいう多津店 綾歌郡宇多津町浜五番丁51-2
- ㉒ サニーカフェオーブンテラスおおやぶ 坂出市大屋富町2199-2
- ㉓ Le・Cafe 丸亀市郡家町894
- ㉔ cafe COVO 坂出市八幡町1丁目6-24
- ㉕ 一刻館 坂出市加茂町志福寺85-4
- ㉖ ハニー雷蔵 仲多度郡琴平町220
- ㉗ カフェ・ド・ミュゼ 綾歌郡宇多津町浜六番丁86-4
- ㉘ Free Age Cafe ふ〜く 丸亀市十番丁73-1
- ㉙ みなと新世 仲多度郡多度津町東新町345-2
- ㊀ cafe さくら食堂 仲多度郡まんのう町四條615-2
- ㊁ お食事処 鹿野 坂出市京町2-1-8(駅前通り人工土地)



- ㊂ カフェ SouSou 仲多度郡多度津町本通2丁目1-3
- ㊃ cafe Cococi 善通寺市原田町1519-2
- ㊄ しおいり 坂出市林田町24-2
- ㊅ かあべえ 仲多度郡多度津町本通2-6-45
- ㊆ Cafe 象山 kisayama 仲多度郡琴平町榎井553-1
- ㊇ 中国菜館 湖南 坂出市旭町1丁目1-22
- ㊈ 旬彩料理 高や 丸亀市柞原町146-1
- ㊉ カフェ 福ろう 丸亀市飯山町東坂元1336-110
- ㊊ CAFE OHANA 綾歌郡綾川町滝宮1787-5
- ㊋ 食彩 ゆめ吉 丸亀市大手町3丁目13-6 スカイビル1F
- ㊌ cafe LUNCH BOX 綾歌郡綾川町陶3943-3
- ㊍ デュオ 坂出市加茂町427-1
- ㊎ 御料理 綾瀬 綾歌郡綾川町陶2185-1



西讃エリア

- ④⑤ きっちんてらすTAKARA 観音寺市昭和町1丁目4-8
- ④⑥ ビア&味処 三崎丸 三豊市詫間町詫間1338-160
- ④⑦ Café Famille 三豊市詫間町松崎2780-43
- ④⑧ Café &FOOD 集 観音寺市有明町3-17
- ④⑨ en 三豊市詫間町松崎2770-234
- ⑤⑩ 喫茶 花 観音寺市大野原町大野原435-1
- ⑤⑪ ハレハレコーヒー 観音寺市流岡町1347-5

高松エリア

- ⑤⑫ 郷屋敷 高松市牟礼町大町1987
- ⑤⑬ 茶房 古遊楽 高松市牟礼町大町1987
- ⑤⑭ 中国料理 北京本館 高松市片原町2-8
- ⑤⑮ 魚と田舎料理 おかげや 高松市瓦町1-12-1田村ビル1階
- ⑤⑯ しらと菜園 高松市多肥上町1190-1
- ⑤⑰ リストランテ めぐみ 高松市三条町623-1
- ⑤⑱ お食事処 クスノキ 高松市茜町18-41モカール茜101号
- ⑤⑲ マクロビと足もみの店 自然食カフェ こかげ
高松市屋島東町513-1
- ⑥⑰ 和と菜 coeur rire CAFé 高松市仏生山町甲384-3
- ⑥⑱ さぬき母めしカフェ
高松市香南町岡1270-13 香南アグリーム2階
- ⑥⑲ 香川県立中央病院レストランビアンモール
高松市朝日町1-2-1 (香川県立中央病院内)



小豆エリア



ニホンリョウリ シマカツ
1 日本料理 島活

ヘルシーランチ 1,100円 (税込)

🏠小豆郡土庄町甲267

☎0879-62-3323

🕒ランチ 11:00~14:00(13:30LO)

ディナー 17:00~21:00(20:30LO)

🚗12台 📉40席

🕒火曜は定休(祝日の場合は振替)
水曜は不定休

エネルギー: 682kcal
たんぱく質: 26.5g
脂質: 9.5g
塩分: 3.7g
野菜使用量: 155g



ソウサクリョウリ ノノカ
2 創作料理 野の花

ひしお膳(季節の魚) 1,300円 (税込)

🏠小豆郡小豆島町室生 892-1

☎0879-75-2424

🕒ランチ 11:30~14:30(13:30LO)

ディナー 18:30~21:30(要予約)

🚗10台 📉30席

🕒火曜・水曜

エネルギー: 769kcal
たんぱく質: 26.8g
脂質: 23.3g
塩分: 3.1g
野菜使用量: 135g

TAKE OUT



イート
3 EAT

塩こうじ鶏と旬菜のせいろ蒸し定食 900円 (税込)

🏠小豆郡小豆島町苗羽甲1422-1

☎0879-82-6170

🕒11:30~17:00(16:00LO)

🚗12台 📉18席

🕒木曜

エネルギー: 705kcal
たんぱく質: 33.0g
脂質: 17.5g
塩分: 1.9g
野菜使用量: 241g

TAKE OUT

要問合せ

東讃エリア



アオテンジョウカフェ
4 青天上CAFE

日替わりランチ 1,000円 (税込)

🏠さぬき市大川町富田西3061

☎0879-43-6455

🕒11:30~14:00

🚗20台 📉15席

🕒金曜 ※不定休あり

エネルギー: 584kcal
たんぱく質: 20.3g
脂質: 19.2g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 133g

TAKE OUT

前日までに要予約



5 カフェスト ホワイエ

TAKE OUT

日替わりタイムランチ 950円 (税込)

☎さぬき市長尾名744
☎0879-52-3255
🕒7:00~17:00
(ランチタイム 11:30~14:00)
※売り切れ次第終了
🚗14台 📵40席
🚿水曜

エネルギー：721kcal
たんぱく質：32.2g
脂 質：20.1g
塩 分：3.6g
野菜使用量：165g



6 玄米心食あいすな

TAKE OUT

あいすなおセット 1,000円 (税込)

☎香川郡直島町761-1
☎087-892-3830
🕒11:00~15:00
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗町営駐車場 📵28席
🚿月曜 (祝日の場合翌日)
※不定休あり

エネルギー：569kcal
たんぱく質：25.6g
脂 質：14.9g
塩 分：3.4g
野菜使用量：120g



7 生ず料理・仕出し 入舟

TAKE OUT

日替わりランチ 800円 (税込)

☎東かがわ市三本松680-109
☎0879-25-5318
🕒ランチ 11:30~13:30
ディナー 17:00~21:00
※ランチは月~金曜 (不定休あり)
🚗2台 📵20席
🚿日曜

エネルギー：685kcal
たんぱく質：26.6g
脂 質：17.2g
塩 分：3.5g
野菜使用量：132g



8 Amy Cafe

日替わりランチ 850円 (税込)

☎東かがわ市西村842-4
☎0879-25-6167
🕒9:00~14:30
(ランチタイム 11:30~14:30)
※4名以上は電話予約受付
🚗5台 📵25席
🚿土・日曜・祝日 ※不定休あり

エネルギー：734kcal
たんぱく質：33.5g
脂 質：20.0g
塩 分：3.6g
野菜使用量：224g



カフェ サクラ
9 café 茶蔵

日替わりランチ 1,000円 (税込)

📍さぬき市志度3358-2
☎087-894-7151
🕒8:00~18:00 (17:00LO)
(ランチタイム 11:30~14:00)
※売り切れ次第終了
🚗15台 📉30席
🏠木曜

エネルギー: 641kcal
たんぱく質: 26.4g
脂質: 19.9g
塩分: 3.2g
野菜使用量: 122g



ワガマンマ
10 わがまんま

おきまりお昼(日替わり) 1,300円 (税込)

📍さぬき市志度1149-1
☎087-894-9020
🕒ランチ 11:30~14:00 ※予約制
ディナー 17:30~21:00 ※予約制
🚗2台(予約時に案内) 📉15席
🏠土・日曜・祝日

エネルギー: 620kcal
たんぱく質: 24.7g
脂質: 18.2g
塩分: 3.8g
野菜使用量: 140g



エプロン カフェ
11 APRON CAFE

TAKE
OUT

季節のスペシャルランチ 1,680円 (税込)

📍香川県直島町777
☎090-7540-0010
🕒11:00~15:30
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗なし 📉30席
🏠月曜 ※不定休あり

エネルギー: 699kcal
たんぱく質: 30.7g
脂質: 23.1g
塩分: 3.0g
野菜使用量: 302g



クキ
12 kuki

kuki Lunch(コーヒー付き) 1,070円 (税込)

📍東かがわ市引田1657-1
☎0879-49-1686
🕒11:00~17:00 (16:30LO)
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗8台 📉23席
🏠水・日曜 ※不定休あり

エネルギー: 648kcal
たんぱく質: 24.0g
脂質: 18.3g
塩分: 2.8g
野菜使用量: 170g



トイロ コーヒー
13 TOIRO COFFEE

鶏からプレート (2個) 900円 (税込)
(ドリンク付き)

☎東かがわ市三本松1356-6
☎0879-49-1648
🕒11:00~16:00
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗10台 📉26席
🔥火曜 ※ほか臨時休業あり

エネルギー: 648kcal
たんぱく質: 26.2g
脂 質: 21.3g
塩 分: 2.4g
野菜使用量: 127g



カフェ キノコ
14 Cafe 樹の子

日替わりランチ 730円 (税込)

☎木田郡三木町大字水上310
防災センター1階
☎087-891-3326
🕒9:00~16:30
(ランチタイム 11:00~13:30)
🚗三木町役場駐車場 📉30席
🔥土・日曜・祝日

エネルギー: 629kcal
たんぱく質: 26.2g
脂 質: 18.4g
塩 分: 2.4g
野菜使用量: 225g



カフェ ド ジョン
15 Café de John

週替わりランチ 850円 (税込)

☎木田郡三木町井上1242-1
☎087-899-6221
🕒9:00~17:00
(ランチタイム 11:30~14:00)
🚗7台 📉20席
🔥火・水曜

エネルギー: 642kcal
たんぱく質: 26.7g
脂 質: 19.9g
塩 分: 3.4g
野菜使用量: 165g



カフェテラス サクラ
16 カフェテラス Sakura

十五穀米Sakuraランチ 1,200円 (税込)
(デザート&飲み物付き+400円)

☎善通寺市弘田町498-3
☎0877-62-0018
🕒11:00~17:00
(ランチタイム 11:00~14:00)
※売り切れ次第終了
水曜ランチ無し
🚗15台 📉24席 🔥火曜

エネルギー: 663kcal
たんぱく質: 31.6g
脂 質: 17.1g
塩 分: 3.8g
野菜使用量: 200g



中讃エリア



17 NEW GREEN

TAKE OUT

日替わり定食 930円 (税込)

📍 仲多度郡琴平町722-1
☎ 0877-73-3451
🕒 9:00~20:00
(ランチタイム 11:30~)
※売り切れ次第終了
🚗 無 📵 36席
📅 休木曜 ※不定休あり

エネルギー: 655kcal
たんぱく質: 27.1g
脂質: 17.6g
塩分: 2.2g
野菜使用量: 128g



18 野良里

野良里定食 850円 (税込)

📍 仲多度郡まんのう町炭所西949-4
☎ 0877-79-0887
🕒 11:00~16:00
(ランチタイム 11:30~14:00)
※売り切れ次第終了
🚗 15台 📵 33席
📅 休火・水曜

エネルギー: 665kcal
たんぱく質: 22.1g
脂質: 17.0g
塩分: 3.5g
野菜使用量: 200g



19 カフェ 筍の里

日替わりランチ(飲み物付き) 700円 (税込)
(火・金は麺類)

📍 仲多度郡まんのう町買田318-1
☎ 0877-75-0390
🕒 8:30~16:00
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗 20台 📵 15席
📅 休土・日曜・祝日

エネルギー: 581kcal
たんぱく質: 22.7g
脂質: 16.1g
塩分: 3.6g
野菜使用量: 180g



20 すまいる Cafe

TAKE OUT

すまいるランチ 900円 (税込)

📍 丸亀市土器町東九丁目284
CLOVER KYOTO Bldg. 1F A棟-B
☎ 080-5668-3016
🕒 8:30~16:00
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗 30台 📵 22席
📅 休日曜・祝日

エネルギー: 703kcal
たんぱく質: 37.0g
脂質: 20.0g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 160g



ヤキニクヒライ ウタツテン
21 焼肉ひらい 宇多津店

フィレステーキランチ(100g) 2,000円(税込)

📍綾歌郡宇多津町浜五番丁51-2

☎0877-56-7888

🕒ランチ 11:30~14:00(13:30LO)

ディナー 18:00~22:30(21:30LO)

🚗30台 📵100席

🚫無

エネルギー：620kcal
たんぱく質：28.2g
脂 質：19.8g
塩 分：3.4g
野菜使用量：176g



サニーカフェ オープンテラス オおやぶ
22 サニーカフェ オープンテラス おおやぶ

日替わりランチ 1,000円(税込)

📍坂出市大屋富町2199-2

☎0877-47-2811

🕒11:30~16:00

(ランチタイム 11:30~)

※売り切れ次第終了

🚗10台 📵16席

🚫日・月・火曜・祝日

エネルギー：602kcal
たんぱく質：26.8g
脂 質：18.6g
塩 分：3.4g
野菜使用量：168g



ルウ カフェ
23 Le・Cafe

セレクトランチ(ドリンク付き) 850円(税込)

📍丸亀市郡家町894

☎0877-58-7572

🕒9:00~17:00

(ランチタイム 11:30~14:00)

※売り切れ次第終了

🚗20台 📵30席

🚫不定休

エネルギー：574kcal
たんぱく質：28.2g
脂 質：18.6g
塩 分：3.8g
野菜使用量：275g



カフェ コーポ
24 cafe COVO

日替わりランチ 1,000円(税込)

TAKE
OUT
★
要予約

📍坂出市八幡町1丁目6-24

☎0877-44-3477

🕒9:00~15:00

(ランチタイム 11:00~14:00)

※売り切れ次第終了

🚗7台 📵24席

🚫日・月・金・土曜

エネルギー：626kcal
たんぱく質：24.3g
脂 質：17.3g
塩 分：3.0g
野菜使用量：180g



イッコクカン
25 一刻館

TAKE OUT

日替わりランチ 850円 (税込)
(飲み物付き+100円)

📍坂出市加茂町志福寺85-4
☎0877-48-2678
🕒7:00~17:00
(ランチタイム 11:30~14:00)
※売り切れ次第終了
🚗10台 📉30席
📅休火曜

エネルギー: 645kcal
たんぱく質: 24.9g
脂質: 18.0g
塩分: 3.0g
野菜使用量: 189g



ハニーライソウ
26 ハニー雷蔵

日替わりランチ 700円 (税込)

📍仲多度郡琴平町220
☎0877-73-2028
🕒11:00~20:00
(喫茶 7:30~11:30)
(ランチタイム 11:30~14:00)
🚗2台 📉20席
📅休火曜

エネルギー: 743kcal
たんぱく質: 35.7g
脂質: 21.2g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 193g



カフェドミューゼ
27 カフェ・ド・ミュゼ

TAKE OUT

日替わりランチ 900円 (税込)

📍綾歌郡宇多津町浜六番丁86-4
☎0877-41-9675
🕒10:00~18:00
(ランチタイム 11:30~)
※売り切れ次第終了
🚗11台 📉23席
📅休第1・3木曜

エネルギー: 580kcal
たんぱく質: 33.2g
脂質: 13.6g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 156g



フリーエイジカフェフーク
28 Free Age Cafe ふ〜く

日替わりランチ 850円 (税込)

📍丸亀市十番丁73-1
☎0877-23-1062
🕒11:00~15:00
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗12台 📉24席
📅休日・月曜

エネルギー: 570kcal
たんぱく質: 35.1g
脂質: 18.5g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 197g



ミナト シンセイ
29 みなと新世

TAKE OUT

お造りランチ 1,320円 (税込)

☎ 仲多度郡多度津町東新町345-2
☎ 0877-33-4404
🕒 ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:00~22:00
🚗 25台 📵 100席
📅 休火曜・第1月曜

エネルギー：642kcal
たんぱく質：34.9g
脂 質：14.6g
塩 分：3.1g
野菜使用量：141g



カフェ サクラショクドウ
30 cafe さくら食堂

TAKE OUT

さくらランチ 1,200円 (税込)

☎ 仲多度郡まんのう町四條615-2
☎ 0877-75-3310
🕒 10:30~14:30
(ランチタイム 11:00~14:00)
🚗 16台 📵 35席
📅 休木・金曜

エネルギー：584kcal
たんぱく質：21.6g
脂 質：16.5g
塩 分：3.3g
野菜使用量：210g



オショクジドコロ ロクヤ
31 お食事処 鹿野

TAKE OUT

日替わりランチ 715円 (税込)

☎ 坂出市京町2-1-8 (駅前通り人工土地)
☎ 0877-45-6249
🕒 ランチ 11:00~13:30
ディナー 17:00~22:30
※祝日はランチ無
🚗 無 📵 40席
📅 休日・第3月曜

エネルギー：669kcal
たんぱく質：28.0g
脂 質：19.5g
塩 分：3.3g
野菜使用量：141g



カフェ ソウソウ
32 カフェ SouSou

TAKE OUT

要予約

日替わりランチ 900円 (税込)

☎ 仲多度郡多度津町本通2丁目1-3
☎ 0877-32-2815
🕒 7:30~17:00
(ランチタイム 11:00~14:00)
※売り切れ次第終了
🚗 7台 📵 24席
📅 休月・火曜

エネルギー：700kcal
たんぱく質：28.8g
脂 質：22.9g
塩 分：3.2g
野菜使用量：177g



カフェ ココチ
33 cafe Cococi

TAKE OUT

前日までに
要予約

日替わりランチ 1,300円 (税込)

♣善通寺市原田町1519-2

☎0877-63-7157

🕒11:00~15:00 (14:00LO)

(ランチタイム 11:00~14:00)

※売り切れ次第終了

🚗12台 📉24席

📅日・祝日

エネルギー: 529kcal
たんぱく質: 30.2g
脂質: 17.1g
塩分: 3.1g
野菜使用量: 158g



シヨイリ
34 しおいいり

TAKE OUT

日替わりランチ(飲み物付き) 700円 (税込)

♣坂出市林田町24-2

☎0877-47-0510

🕒9:00~16:00

(ランチタイム 11:00~14:00)

※売り切れ次第終了

🚗15台 📉10席

📅水・木・日曜・祝日

エネルギー: 604kcal
たんぱく質: 25.0g
脂質: 18.5g
塩分: 3.2g
野菜使用量: 175g



カアベエ
35 かあべえ

TAKE OUT

日替わりランチ 510円 (税込)

♣仲多度郡多度津町本通2-6-45

☎080-4031-9933

🕒11:00~17:00

(ランチタイム 11:00~14:00)

🚗5台 📉14席

📅日曜

エネルギー: 598kcal
たんぱく質: 26.0g
脂質: 19.3g
塩分: 3.0g
野菜使用量: 236g



カフェ キサヤマ
36 Cafe 象山 kisayama

TAKE OUT

日替わりランチ 1,100円 (税込)

※現在 前日までの予約のみ営業 (予約により100円引き)

♣仲多度郡琴平町榎井553-1

☎0877-73-5504

🕒11:30~18:00

🚗7台 📉15席

📅火曜

エネルギー: 627kcal
たんぱく質: 29.2g
脂質: 19.3g
塩分: 3.4g
野菜使用量: 132g



チュウゴクサイカン **37 中国菜館** コナン 湖南



日替わり定食 870円(税込)
※他にも三つ星メニューあり

📍坂出市旭町1丁目1-22
☎0877-44-0146
🕒ランチ 11:00~14:00
ディナー 17:30~20:30
🚗12台 📵62席
🌿月、第1・3・5日曜

エネルギー: 667kcal
たんぱく質: 29.6g
脂質: 21.3g
塩分: 2.7g
野菜使用量: 187g



シュンサイリョウリ **38 旬菜料理** タカヤ 高や



レディース膳 1,520円(税込)
(限定15食)

📍丸亀市柞原町146-1
☎0877-22-8883
🕒ランチ 11:00~14:00
ディナー 17:00~22:00
🚗30台 📵35席
🌿火曜

エネルギー: 568kcal
たんぱく質: 31.4g
脂質: 13.8g
塩分: 2.9g
野菜使用量: 188g



カフェ **39 カフェ** フクロウ 福ろう



ハンバーグ定食すだち風味おろし醤油 650円(税込)
※他にも三つ星メニューあり

📍丸亀市飯山町東坂元1336-110
☎080-8635-2762
🕒11:00~17:00
(ランチタイム 11:00~15:00)
🚗5台 📵16席
🌿木・日曜・祝日

エネルギー: 632kcal
たんぱく質: 32.2g
脂質: 20.6g
塩分: 3.0g
野菜使用量: 186g



カフェ **40 CAFE OHANA** オハナ

日替わりAランチ(飲み物付き) 950円(税込)

📍綾歌郡綾川町滝宮1787-5
☎087-813-5155
🕒9:00~16:00
(ランチタイム 11:00~14:00)
🚗5台 📵14席
🌿火曜

エネルギー: 666kcal
たんぱく質: 32.7g
脂質: 21.4g
塩分: 3.1g
野菜使用量: 164g



中讃エリア



ショクサイ ユメキチ
41 食彩 ゆめ吉

ゆめ吉定食 1,100円 (税込)
※他にも三つ星メニューあり

📍丸亀市大手町3丁目13-6スカイビル1F
☎0877-22-2588
🕒ランチ 11:00～14:00
ディナー 17:00～22:00
🚗無 📉30席
📅日曜

エネルギー：699kcal
たんぱく質：38.0g
脂 質：22.7g
塩 分：3.4g
野菜使用量：142g



カフェ ランチ ボックス
42 cafe LUNCH BOX

TAKE OUT

日替わりランチ (飲み物付き) 600円 (税込)

📍綾歌郡綾川町陶3943-3
☎090-7786-3432
🕒7:00～14:00
(ランチタイム 11:00～14:00)
🚗5台 📉13席
📅不定休

エネルギー：693kcal
たんぱく質：35.6g
脂 質：17.8g
塩 分：3.0g
野菜使用量：172g



デュオ
43 デュオ

日替わりランチ (飲み物付き) 650円 (税込)

📍坂出市加茂町427-1
☎0877-48-3555
🕒7:00～16:00
(ランチタイム 11:30～14:00)
🚗11台 📉36席
📅月曜

エネルギー：620kcal
たんぱく質：36.6g
脂 質：17.5g
塩 分：3.1g
野菜使用量：163g



オロヨウリ アヤセ
44 御料理 綾瀬

TAKE OUT

焼肉定食 (飲み物付き) 1,350円 (税込)

📍綾歌郡綾川町陶2185-1
☎087-870-8070
🕒ランチ 11:00～15:00
ディナー 17:00～21:00
🚗300台 📉390席
📅無

エネルギー：745kcal
たんぱく質：22.7g
脂 質：23.4g
塩 分：3.4g
野菜使用量：297g



キッチンテラス タカラ
45 きっちんてらす TAKARA

日替わりランチ 700円 (税込)

📍 観音寺市昭和町1丁目4-8
 ☎ 0875-25-3518
 🕒 11:30~14:00
 🚗 15台 📉 26席
 📅 日曜・祝日

エネルギー：659kcal
 たんぱく質：28.2g
 脂 質：17.1g
 塩 分：3.7g
 野菜使用量：240g

西
 讚
 エ
 リ
 ア



ピアアンドアジコロ ミサキマル
46 ピア&味処 三崎丸



日替わりランチ 900円 (税込)

📍 三豊市詫間町詫間1338-160
 ☎ 0875-83-6926
 🕒 11:00~18:30
 (ランチタイム 11:00~14:30)
 🚗 10台 📉 40席
 📅 不定休あり

エネルギー：772kcal
 たんぱく質：34.1g
 脂 質：15.8g
 塩 分：3.6g
 野菜使用量：227g



カフェ ファミリー
47 Café Famille

ファミリーランチ 1,300円 (税込)

📍 三豊市詫間町松崎2780-43
 ☎ 0875-83-6865
 🕒 9:00~18:30
 (ランチタイム 11:30~14:00)
 🚗 13台 📉 30席
 📅 日曜

エネルギー：618kcal
 たんぱく質：35.5g
 脂 質：20.0g
 塩 分：3.6g
 野菜使用量：155g



カフェ アンド フード シュウ
48 Café & FOOD 集

日替わりタイムランチ 950円 (税込)

📍 観音寺市有明町3-17
 ☎ 0875-25-7976
 🕒 ランチ 8:00~11:00
 ディナー 11:30~14:00
 🚗 30台 📉 30席
 📅 月曜・祝日 ※不定休あり

エネルギー：858kcal
 たんぱく質：35.4g
 脂 質：28.4g
 塩 分：3.7g
 野菜使用量：169g



西讃エリア



エン
49 en

豚の生姜焼き定食 850円(税込)

📍三豊市詫間町松崎2770-234
☎0875-83-4320
🕒9:00~15:00
(ランチタイム 11:00~14:00)
18:00~21:00
🚗4台 📵16席
📅火曜

エネルギー：699kcal
たんぱく質：30.7g
脂質：23.1g
塩分：3.0g
野菜使用量：302g



キッサ ハナ
50 喫茶 花

生姜焼き定食 750円(税込)

📍観音寺市大野原町大野原435-1
☎0875-54-5758
🕒8:00~16:00
(ランチタイム 11:30~14:00)
🚗20台 📵40席
📅日曜

エネルギー：802kcal
たんぱく質：41.7g
脂質：22.5g
塩分：3.2g
野菜使用量：230g



ハレハレコービー
51 ハレハレコービー

日替わりランチ 1,100円(税込)

📍観音寺市流岡町1347-5
☎090-1327-8055
🕒11:00~15:00
🚗20台 📵17席
📅水・日曜・祝日

エネルギー：777kcal
たんぱく質：28.2g
脂質：25.4g
塩分：2.6g
野菜使用量：213g



高松エリア



ゴウヤシキ
52 郷屋敷

ヘルシー和膳「月」 1,320円(税込)

📍高松市牟礼町大町1987
☎087-845-9211
🕒ランチ 11:00~14:30
ディナー 17:30~21:00(20:30LO)
土日祝 11:00~21:00(20:30LO)
(ランチタイム11:00~14:30)
🚗70台 📵180席 📅なし

エネルギー：617kcal
たんぱく質：21.3g
脂質：12.8g
塩分：3.6g
野菜使用量：133g





サボウ コユウラク
53 茶房 古遊楽

ヘルシー和膳「花」 1,100円 (税込)

☎高松市牟礼町大町1987
☎087-845-7563
🕒9:30~17:00
(ランチタイム11:00~14:30)
🚗50台 📉30席 ㊟なし

エネルギー：565kcal
たんぱく質：17.4g
脂 質：6.8g
塩 分：3.0g
野菜使用量：267g



チュウゴクリョウリ ベキンホンカン
54 中国料理 北京本館



八宝菜定食 1,100円 (税込)

☎高松市片原町2-8
☎087-822-2030
🕒ランチ 11:30~14:30
ディナー 17:00~21:00
(ランチタイム11:30~13:30【火~金】)
🚗契約駐車場あり 📉80席
※ランチ利用は駐車券のサービスなし
㊟月曜 ※祝日の場合翌日

エネルギー：686kcal
たんぱく質：30.7g
脂 質：19.2g
塩 分：3.3g
野菜使用量：269g



サカナトイナカリョウリ オカゲヤ
55 魚と田舎料理 おかげや



お弁当ランチ (水・木) 1,000円 (税込)

☎高松市瓦町1-12-1田村ビル1階
☎087-862-6004
🕒ランチ 11:30~
ディナー 17:30~23:00
※売り切れ次第終了【火~金】
㊟なし 📉27席
㊟土・月曜・祝日(昼)、日曜(終日)

エネルギー：734kcal
たんぱく質：35.4g
脂 質：18.7g
塩 分：3.5g
野菜使用量：138g



シラトサイエン
56 しらと菜園

菜園御膳 1,500円 (税込)

☎高松市多肥上町1190-1
☎087-887-3861
🕒ランチ 11:30~14:20(13:30LO)
ディナー 17:30~22:00
🚗10台 📉30席
㊟日曜・第2、4月曜

エネルギー：570kcal
たんぱく質：28.8g
脂 質：17.3g
塩 分：2.5g
野菜使用量：187g



リストランテ めぐみ **57** **リストランテ** **めぐみ** **TAKE OUT**

ヘルシーパスタセット 1,580円 (税込)

📍高松市三条町623-1
☎087-816-7095
🕒11:30~15:00 (14:00LO)
土日祝 ランチ 11:30~16:00 (15:00LO)
ディナー 18:00~22:00 (20:30LO)
🚗9台 📵32席
📅水曜 ※祝日の場合翌日

エネルギー: 651kcal
たんぱく質: 27.8g
脂質: 19.7g
塩分: 2.2g
野菜使用量: 183g



お食事処 クスノキ **58** **お食事処** **クスノキ** **TAKE OUT**

日替わりヘルシーランチ 950円 (税込)

📍高松市茜町18-41モカール茜101号
☎087-887-7711
🕒11:00~17:30
(ランチタイム 11:00~)
※売り切れ次第終了
🚗5台 📵22席 📅日・月曜

エネルギー: 605kcal
たんぱく質: 27.3g
脂質: 15.8g
塩分: 2.9g
野菜使用量: 206g



マクロビと足もみの店 シゼンカフェ コカゲ **59** **マクロビと足もみの店** **自然食カフェ** **こかゲ** **TAKE OUT**

こかゲランチ 1,500円 (税込)

📍高松市屋島東町513-1
☎090-1177-1155
🕒9:30~15:30
(ランチタイム 11:30~※予約優先)
★ランチは月ごとに内容が変わります
🚗10台 📵15席
📅土~火曜

エネルギー: 530kcal
たんぱく質: 18.5g
脂質: 13.7g
塩分: 3.7g
野菜使用量: 270g



和と菜 coeur rire CAFé **60** **和と菜** **coeur rire CAFé** **TAKE OUT**

野菜たっぷりランチ (日替わり) 1,360円 (税込)

📍高松市仏生山町甲384-3
☎087-889-7870
🕒11:00~16:00
(ランチタイム 11:30~)
※売り切れ次第終了
🚗6台 📵22席
📅金・土曜

エネルギー: 605kcal
たんぱく質: 21.2g
脂質: 13.3g
塩分: 2.7g
野菜使用量: 456g



サヌキハハメシカフェ
61 さぬき母めしカフェ

TAKE OUT

オーガニック御膳 1,200円(税込)

📍高松市香南町岡1270-13
 香南アグリーム 2階

☎087-808-8280

🕒11:00~16:00 (15:30LO)
 (ランチタイム 11:00~14:00)

🚗共有50台 📉30席

🌞水曜

エネルギー：667kcal
 たんぱく質：31.1g
 脂 質：21.1g
 塩 分：3.4g
 野菜使用量：147g



カガワケンリツチュウオウクビョウインレストランピアンモール
62 香川県立中央病院レストランピアンモール

月替わりヘルシーランチ 820円
 (税込)

TAKE OUT

📍高松市朝日町1-2-1
 (香川県立中央病院内)

☎087-823-5435

🕒10:00~15:00 (14:30LO)
 (ランチタイム 11:00~)

※売り切れ次第終了

🚗多数 📉51席

🌞土・日曜、祝日

エネルギー：573kcal
 たんぱく質：22.1g
 脂 質：15.3g
 塩 分：2.5g
 野菜使用量：175g



三つ星ヘルシーランチ店に登録しませんか？

あなたのおすすめのお店を教えてください。

自薦他薦は問いません。

登録や推薦を希望される場合は、

地域を所管する下記の連絡先にご相談ください。



かがわの食育 おいしいね！かがわネット

検索

<お問い合わせ>

香川県東讃保健福祉事務所	健康福祉総務課	TEL.0879-29-8251
香川県小豆総合事務所	保健福祉課	TEL.0879-62-1373
香川県中讃保健福祉事務所	健康福祉課	TEL.0877-24-9961
香川県西讃保健福祉事務所	健康福祉総務課	TEL.0875-25-3082
高松市保健センター	健康づくり推進課	TEL.087-839-2363

発行：2021年3月

香川県健康福祉部健康福祉総務課 健康づくり・糖尿病対策グループ

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号

TEL.087-832-3273 FAX.087-806-0209