



平成23年度はちおうじヘルシーメニュー登録店

店舗情報

(平成23年8月24日現在)

1. 八王子エルシィ 日本料理 ふようてい 美容亭



メニュー名 まくろ つくね
鮪の捏定食
(価格: 1,050円)

メニュー種類 バランスメニュー

カロリー 613kcal

野菜量 135g

日本料理



店舗情報

住所	八日町 6-7
電話	042-623-2111
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 15分 バス 5分「八日町 4丁目」バス停下車
提供時間	平日 11:30-14:30、17-21:30 土日祝 11:30-21:30
定休日	年末年始
禁煙・分煙対策	終日禁煙

2. 八王子エルシィ レストラン アンシャンテ



メニュー名 ノルウェーサーモンのヘルシーセット
(価格: 1,100円)

メニュー種類 バランスメニュー

カロリー 637~737kcal

パンの場合 ごはんの場合

野菜量 183g

洋食



店舗情報

住所	八日町 6-7
電話	042-623-2111
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 15分 バス 5分「八日町 4丁目」バス停下車
提供時間	11:30-14
定休日	年末年始
禁煙・分煙対策	終日禁煙

3. 八王子エルシィ 中国料理 ロンファン 龍皇



メニュー名 蟹肉と豆腐の煮込み定食
(価格: 950円)

メニュー種類 バランスメニュー

カロリー 552kcal

野菜量 139g

中国料理



店舗情報

住所	八日町 6-7
電話	042-623-2111
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 15分 バス 5分「八日町 4丁目」バス停下車
提供時間	平日 11:30-14:30、17-21:30 土日祝 11:30-21:30
定休日	年末年始
禁煙・分煙対策	終日禁煙

4. 大珍飯店



メニュー名

中華丼

(価格：700円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 743kcal

野菜量 169g

中華



店舗情報

住所	八日町 1-18
電話	042-626-3159
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 10 分
提供時間	11:30-15、17-25
定休日	第 2、4 日曜日
禁煙・分煙対策	なし

5. 中華料理 五十番



メニュー名

野菜炒め定食

(価格：680円)

メニュー種類

バランスメニュー

カロリー 737kcal

野菜量 376g

中華



店舗情報

住所	横山町 5-6
電話	042-642-8964
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 5 分
提供時間	11:30-21
定休日	水曜日
禁煙・分煙対策	禁煙 (11:30-14)

6. 台湾料理 りんぼん 龍鳳



メニュー名

なすと五目野菜炒め定食

(価格：850円)

メニュー種類

バランスメニュー

カロリー 749kcal

野菜量 233g

台湾料理



店舗情報

住所	中町 2-15
電話	042-660-1801
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 5 分
提供時間	11:30-14、17-22
定休日	月曜日
禁煙・分煙対策	無し

7. 萬友亭



メニュー名

タンメン

(価格：630円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 732kcal

野菜量 466g

中華



店舗情報

住所	元横山町 1-23-10
電話	042-642-7516
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 10 分
提供時間	11-22
定休日	不定休
禁煙・分煙対策	分煙

8. グリル エスエム



メニュー名

オムライス

(価格：790円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 732kcal

野菜量 198g

洋食



店舗情報

住所	横山町 21-13
電話	042-644-4628
交通手段	JR 八王子駅北口 徒歩 12 分
提供時間	11 : 30-15、16 : 30-20 : 30
定休日	火曜日
禁煙・分煙対策	無し

9. 東華飯店



メニュー名

野菜あんかけ汁そば

(価格：850円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 600kcal

野菜量 253g

中国料理



店舗情報

住所	明神町 4-2-7-107
電話	042-642-2020
交通手段	京王八王子駅 徒歩 1 分
提供時間	平日 11-15、17-21 : 30 土日祝 11-14 : 30、17-21 : 30
定休日	木曜日
禁煙・分煙対策	禁煙 (11-13)

10. ナチュラルカフェ さくら亭

カフェ



カロリー 625kcal

野菜量 193g



メニュー名

有機野菜と大豆ミートの
玄米カレー

(価格：1050円)

メニュー種類

バランスメニュー

店舗情報

住所	上野町 21-1
電話	042-625-8622
交通手段	JR 八王子駅南口 徒歩 20 分 東京家政学院大学行きバス「上野町三丁目」 下車 1 分
提供時間	11-15
定休日	月、火、水曜日
禁煙・分煙対策	終日禁煙
ホームページアドレス	http://homepage3.nifty.com/sakuratei/index.htm

11. 八王子市役所食堂

食堂



カロリー 550~750kcal

野菜量 120g以上



メニュー名

日替りヘルシー定食

(価格：530円)

メニュー種類

バランスメニュー

店舗情報

住所	元本郷町 3-24-1
電話	042-626-3111
交通手段	JR 西八王子駅 徒歩 20 分 「市役所入口元本郷公園」バス停下車
提供時間	11-14
定休日	土日祝
禁煙・分煙対策	終日禁煙

12. 三壽

中華



カロリー 655kcal

野菜量 286g



メニュー名

肉入り野菜炒め定食

(価格：800円)

メニュー種類

バランスメニュー

店舗情報

住所	清川町 26-7
電話	042-625-3933
交通手段	市役所から徒歩 10 分
提供時間	11-20
定休日	月、第 3 月・火曜日連休
禁煙・分煙対策	無し

中華

13. 中華料理 キューちゃん



メニュー名

五目そば

(価格：700円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 715kcal

野菜量 165g



店舗情報

住所	元本郷町 2-15-3
電話	042-626-1490
交通手段	JR 西八王子駅 徒歩 15分
提供時間	11-20
定休日	水曜日
禁煙・分煙対策	無し

14. スーパーアルプス ①八王子駅南口店

②台町店

③中野店



メニュー名

天然紅鮭弁当

(価格：498円)

メニュー種類

野菜たっぷりメニュー

カロリー 718kcal

野菜量 110g

スーパーマーケット



店舗情報

住所	①子安町 4-7-1 サザンスカイタワー 2F ②台町 3-24-20 ③中野山王 1-26-7
電話	①042-628-1313 ②042-621-6755 ③042-625-2640
提供時間	①10-24 ②9:30-21 ③9:30-22
定休日	元旦
禁煙・分煙対策	無し
ホームページアドレス	http://www.superalps.co.jp/pages/f1.html