3ベジ推進店
キャンペーン

くらしきで
外食から健幸に

開催期間

2025.6.11(水) ▶ 8.11(月)

対象メニューを食べて、8.23(土)・24(日)の抽選会に参加しよう★

くわしくはこちら

３ベジ推進店キャンペーン参加店

釜戸ごはんさち福や アリオ倉敷店　日本料理店

鶏のこんがり黄金唐揚げと
温野菜のねぎ香味うまたれ定食

寿町12-2
アリオ倉敷店1F
086-435-7233
11:00~22:00
（定休日：なし）

食品ロス削減、ごはん（主食）の量の調節、
野菜のおかわり

瀬戸大橋温泉やま幸　日本料理店

サラダチキン

下庄140-1
086-462-1126
平日**11:00~14:30**
17:00~21:30
土日祝**11:00~14:30**
16:00~21:30
（定休日：第２火）
※8月のみ第1火曜日定休

バランスの良い食事の提供、地産地消
ごはん（主食）の量の調節

倉敷ロイヤルアートホテル レストラン　八間蔵　西洋料理店

蔵ランチ、蔵のステーキランチ、
国産牛蔵のステーキランチ

阿知3-21-19
086-423-2400
11:30~20:00
11:30~13:30
（定休日：月・祝日除く）

バランスの良い食事の提供、旬の食材の利用

洋風厨房　インコントロ　西洋料理店

すべてのランチメニュー
（キッズランチは除く）

新倉敷駅前5-211-2
086-525-1399
11:30~14:30
17:30~21:30
（定休日：月・第２火）

バランスの良い食事の提供、地産地消
食品ロス削減

住所　電話番号　営業時間（**太字下線は３ベジメニュー提供時間**）

食に関する取り組みについて

アイコンのご案内

- **最初に野菜を食べる工夫**
- **野菜をよく噛んで食べる工夫**
- **野菜をたくさん使う（1品70g以上もしくは1食120g以上使用）工夫**

※仕入れや時期により内容が変更する場合がございます。

※写真はイメージです。

すし遊館　新倉敷店

すし屋

キュウリのディップ3種食べ比べ

奇跡の肉味噌ナスや
黄ニラなどのお寿司もご用意！

玉島八島1559-1
086-523-5151
平日**11:00~14:30**
16:30~21:00
土日祝**11:00~21:15**
（定休日：なし）

地産地消、ごはん（主食）の量の調節
減塩醤油の設置、自然栽培の朝日米と大豆を
使用した奇跡の味噌を使用

みかどや

すし屋

大根の皮のきんぴら、旬野菜の天ぷら盛合せ

児島赤崎1-2-35
086-472-3653
10:00~22:00
（定休日：月）

うす味（減塩）、地産地消、食品ロス削減
旬の食材利用

藤桜食堂

居酒屋

お通し＆手作りギョウザ

鶴形1-4-2
090-5707-2239
18:00~23:00
（定休日：月・第３日他）

うす味（減塩）、地産地消

大戸屋ごはん処　倉敷四十瀬店

和食・定食屋

もろみチキンの彩りサラダボウルと
しそひじきご飯

四十瀬331-5
086-486-1707
11:00~23:00
（定休日：元旦）

バランスの良い食事の提供、食品ロス削減
ごはん（主食）の量の調整

お好み焼・レストラン　つくし

お好み焼
レストラン

定食セット、レディースセット、サラダセット

下庄648-1
086-463-6565
11:00~15:00
（定休日：月）

バランスの良い食事の提供
食品ロス削減

鉄板・韓式料理　賄や

韓国料理・
鉄板焼き

賄や野菜たっぷりチョレギサラダ、
ホルモン野菜炒め

阿知2-4-20
086-426-4871
平日**18:00~23:00**
土**18:00~24:00**
（定休日：日、 第１・３月祝（不定休））

バランスの良い食事の提供、地産地消
ごはん（主食）の量の調節、フロスや洗口液の設置

花柚　ハヤシライス専門店

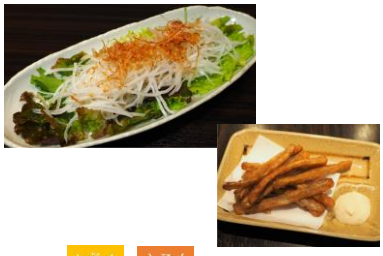
焼きトマチーズハヤシ（サラダ付き）

中央2-12-3
086-421-1171
11:00~14:00
（定休日：火）
※火曜が祝日・振替休日の場合は翌日水曜日定休

食品ロス削減、ごはん（主食）の量の調整

焼肉　しおつ　焼肉屋

だいこんサラダ、ごぼうの唐揚げ



中島1531
086-466-0352
平日**11:00~14:00**
17:00~22:00
土日祝**11:00~22:00**
（定休日：水）

地産地消、食品ロス削減、
ごはん（主食）の量の調節

リンガーハット アリオ倉敷店　長崎ちゃんぽん専門店

野菜たっぷりちゃんぽん、
野菜たっぷり皿うどん、
野菜たっぷり食べるスープ

寿町12－2
アリオ倉敷店
2Fフードテラス
086-435-5011
10:00~21:00
（定休日：なし）

バランスの良い食事の提供、食品ロス削減、
健康情報の掲示、国産野菜１００％使用

リンガーハット 倉敷酒津店　長崎ちゃんぽん専門店

野菜たっぷりちゃんぽん、
野菜たっぷり皿うどん、
野菜たっぷり食べるスープ

酒津2717-1
086-486-3121
11:00~22:00
（定休日：なし）

バランスの良い食事の提供、食品ロス削減、
健康情報の掲示、国産野菜１００％使用

野菜を食べる３つの習慣　くらしき3ベジプロジェクト

ベジわん

野菜は1番最初！
ひとくちめに食べる

食物繊維が糖質の吸収を遅らせ、
血糖値の急激な上昇を抑えるよ！

ベジもぐ

野菜はもぐもぐ！
よくかんでゆっくり食べる

早食いを防止して
満腹感が得られやすく
肥満予防に！
ゆっくり味わって
うす味・適量で満足感
が得られるよ！

ベジもり

野菜はもりもり！
たっぷり食べる

体重コントロールに
重要な役割！
野菜に含まれるカリウムが体内の余分なナトリウム(塩分)も排出！