

店舗名	所在地	電話番号	エネルギーひかえめメニュー	野菜たっぷりメニュー	うま塩メニュー	お店からの一言	営業時間	定休日	駐車可能台数	予約	アクセス方法	HPアドレス			
カフェ ブリエ	大分市松岡1744	097-520-2426	豚肉の野菜巻きランチ	625kcal	豚肉の野菜巻きランチ	213.8 g	豚肉の野菜巻きランチ	2.9 g	心温まるランチとケーキをご用意	11:00～20:00	日・月・祝	あり (5台)	要		
yadokari café	大分市大字常行119-1	097-574-4450	本日のプレート+ごはん	631kcal	本日のプレート+ごはん	262.6g	本日のプレート+ごはん	2.9 g	身体に優しい素材を活かした心も体も癒うランチを提供しております。	ランチタイム11:00～13:45 カフェタイム14:00～17:00	不定休 インスタグラムにてお知らせします	あり (10台)	予約制		
和diningなゝ瀬	大分市府内町2-3-24前川ビル1F	097-576-9390	和食膳	690kcal	和食膳	178.2 g	和食膳	2.9 g	大分の郷土料理や旬の食材を使ったやさしい味付けを心がけ	11:00～14:00 17:30～22:00	不定休	近隣	不要		
キッチン丸山	大分市顕徳町1-6-15						①とり天②ポークチャップ	①2.9 g ②2.9 g	とり天が人気の地元民が愛したお店です。	11:00～14:30	日・祝	あり (7台)	不要		
café BOASORTE	大分市生石港町2-5-10	097-574-7211	①ナポリタン②ペペロンチーノ	①684kcal②474kcal	①ブリブリエビのスパイシーサラダ②生ハムシーザーサラダ	①172 g ②172 g	①ナポリタン②ペペロンチーノ	①2.8 g ②2.7 g	心も体もリラックスできる空間です	日～水11:00～18:00 (L.O.17:00) 金・土・祝前日11:00～22:00 (L.O.21:00)	木	あり (10台)	不要		artystock.com
カフェレストラン Horuto Garden	大分市金池南1-5-11;COMホルトホール大分3F	097-576-8884	選べるガーデンランチ①鯛グリルサラダバイキング②豚肉ソーサーサラダバイキング③鳥肉ソーサーサラダバイキング	①620kcal②684kcal③681kcal	選べるガーデンランチ①サラダバイキング	207 g	選べるガーデンランチ①鯛グリルサラダバイキング②豚肉ソーサーサラダバイキング③鳥肉ソーサーサラダバイキング	①2.9 g ②2.4 g ③2.9 g	駅から近くお一人様でも入りやすい雰囲気になっておりますのでお気軽にお越しくださいませ。	Lunch11:30～14:00 (13:30) Dinner17:00～21:30 (21:00)	日・月曜日	ホルトホール内	不要	大分駅 (上野の森口) 徒歩3分斜め43F	https://www.facebook.com/horutogarden
おいいた健診レストランおしず	大分市宮崎1415	097-569-2211	健康食	592kcal	健康食	172 g	健康食	2.4 g	野菜多めの健康食です	9:00～15:00	土・日・祝日休日		要 (事前にご確認ください)		
マミーズキッチン	大分市泉町7組8	097-536-5525	マミーズのドラ味プレート	524kcal	マミーズのドラ味プレート	150.1 g	マミーズのドラ味プレート	1.6 g	手づくりこだわりの、見ておいしく食べておいしいお弁当	9:00～18:00 (オーダーストップ)	不定休	あり (2台)	ドラ味プレート予約不要		
柿の木坂工房	大分市大字皆春22番地	097-558-1925	おまかせランチ	603kcal	おまかせランチ	155 g	おまかせランチ	2.6 g	野菜たっぷりで体によさしい食事で、季節を味わっていただきたい	11:00～14:00ランチ 18:00～21:00夜	水・木曜日完全予約2日前まで	あり (8台)	完全予約2日前まで	197号線バス停千才下より5分 (徒歩)	https://www.kakinokiraka.org
リボン	大分市高城新町10-16 高城プラザ	097-553-5250	お好み焼き	410kcal	お好み焼き	280 g	お好み焼き	2.3 g	野菜たっぷり	11:00～15:00 17:00～20:00	水曜日	あり (2台)	否	JR高城駅から3分、高城バス停から6分	
LA PACE	大分市今津留2-6-15		大分卵のオムレツ・きのこのクリームソース	540kcal	大分野菜の石窯焼き	305 g	大分卵のオムレツ・きのこのクリームソース	1.4 g	石窯があるイタリア料理店、大分県産食材を楽しめます。	11:30～14:30 18:00～22:00	月曜日・火曜日	あり (5台)	席数・駐車場が少ないため、できるだけ予約をお願いしています	大分駅・牧駅より車で10分、バス大分放送前から徒歩5分	https://www.Casapartuttipace.com
大戸屋パークブレイス大分店	大分市公園通り西2丁目1番	097-578-6087			肉野菜塩こうじ炒め	220 g			心と体の健康を第一に考える定食屋	11:00～21:00			否	パークブレイス大分ガーデンワーク2F	
ボンヌジョルネ	大分市庄ノ原1961-1	097-543-5265			ワンプレート日替りランチ	202 g			県産野菜にこだわり、お野菜をたっぷり食べていただけます。	11:00～16:00	金・土・日	あり (12台)	有 (必須)		
エッセンハウス	大分市府内町2-1-4	097-536-3448	①体がよろこぶお弁当A ②体がよろこぶお弁当C	①436kcal②433kcal			①体がよろこぶお弁当A②体がよろこぶお弁当C	①1.8 g ②1.3 g		10:00～19:00	不定休	立体駐車場380台 ※米又は近隣駐車場	なし		
清陽軒	大分市大手町1丁目1-6	097-532-6627	チャンポン (並)	455kcal	①チャンポン (並) ②野菜炒め	①253 g ②269 g				11:00～14:00 17:00～22:00	火曜日※日曜・祭日は確認してください。	なし※近隣にコインパーキング有	なし		
あまべの郷 間あじ開き館内白木海岸のレストラン	大分市白木949	097-575-2338			豊後の天井	174.8 g			新鮮な食材の提供		無休	あり (20台ほど)	なし		
大分トラックステーション内フラミンゴTS24	大分市上戸次6045-2	097-597-6233	チャンポン	557kcal	①チャンポン②チャンポン定食	①254 g ②258 g			ごはん、みそ汁おかわり自由	平日8:00～21:00 (20:30) 土10:00～16:00 (15:30)	日・祭日	トレーラー17台、大型車26台、普通車29台			
GATTO	大分市大在中央2-5-37	097-593-0511			トマトスバグティーマ前菜、デザート付	272.5 g	トマトスバグティーマ前菜、デザート付	2.7 g	野菜たっぷり食べて下さい。	11:00～14:30 17:30～22:00	火曜日	あり (15台)	否 平日11:00～13:00 土日祝休み		
こだわりの料理と和菓子の洗濯船	大分市長浜町1-6-14;ryuuzi長浜1103		こだわりの日替り弁当	452kcal	こだわりの日替り弁当	150 g	こだわりの日替り弁当	1.7 g	おいしさとおのびさが売り 会員制でヘルシー弁当有東グルメフリー	11:30～17:00	不定休※確認して下さい	なし	要		sentakubune.com※youtube有
つわぶき園 (障害福祉サービス事業所)	大分市顕徳町3丁目2番21号	097-536-3430	なごみ弁当	666kcal			なごみ弁当	2.3 g	野菜が取れる献立にしているが献立により異なる。揚げものはキャベツを数枚彩りと買もたれを防ぐようにしている。		土日祭日	あり (3台)	なし		
ピアチュレ	大分市大字玉沢683-2;ボラート2F	097-541-3031			野菜サラダ	122 g			お気軽にお食事してください	ランチ11:30～14:00 ディナー17:30～20:00	水曜日 (祝日の場合は翌日)	あり (8台)	なし	トキハわさだタウン徒歩5分	フェイスブック
食楽 ななせ街道	大分市大字野津原2263-2	097-588-2111			お茶屋御膳 (チキン南蛮)	184 g	お茶屋御膳 (チキン南蛮)	2.9 g	地物の食材、手づくりの料理、居心地の良い店づくりに努めます。	11:00～15:00 土日祝のみ17:30～21:00	毎週火曜日	あり (20台)	特になし		作成中

	店舗名	所在地	電話番号	エネルギーひかめメニュー	野菜たっぷりメニュー	うま塩メニュー	お店からの一言	営業時間	定休日	駐車可能 台数	予約	アクセス 方法	HPアドレス			
23	ラーメンとん太 戸次店	大分市中戸次4738	097-597-5215	チャンボン風野菜ラーメン	444kcal	チャンボン風野菜ラーメン	226 g	チャンボン風野菜ラーメン	2.8 g	毎朝オーナーが市場でできるだけ地産地消の新鮮な野菜を買いつけている。	10:30～24：00	なし	あり（10台）	なし		
24	ラーメンとん太 大道店	大分市大道一丁目2200番地の1	097-544－7800	チャンボン風野菜ラーメン	444kcal	チャンボン風野菜ラーメン	226 g	チャンボン風野菜ラーメン	2.8 g	毎朝オーナーが市場で新鮮な野菜を買いつけている。できるだけ地産地消を心がけている。	10:30～0：40	なし	あり（15台）	なし		
25	ラーメンとん太 南大分店	大分市寛永900	097-544－7800	チャンボン風野菜ラーメン	444kcal	チャンボン風野菜ラーメン	226 g	チャンボン風野菜ラーメン	2.8 g	毎朝オーナーが市場でできるだけ地産地消を心がけ、新鮮な野菜を購入している。	9:30～23：30	なし	あり（5台）	なし		
26	塩で食べる海鮮てんぷら 汐彩	大分市本神崎54-5				海鮮天井	154.3 g			新鮮食材の提供	10：00～16：00	木曜日	あり（2～3台）	なし		ceremony-planning.jp
27	スバルレストラン七瀬川せせらぎガーデン内七瀬川食堂	大分市野津原2856	097-529-7776			野津原天井山の幸	159.4 g			新鮮な季節の食材での提供	10：00～21：00	木曜日	あり（15台ほど）	なし		ceremony-planning.jp
28	トンネルをぬげると・・・たまりば	大分市竹下1丁目7-20	097-529-7777			大人のお子様プレート	197.2 g			季節のお野菜をふんだんに使用したバランス良いお食事をお楽しみください	11：00～16：00	火曜日	あり（7台）	無	大在駅より車で3分	http://www.tonneru.com/
29	オウチレストラン	大分市光吉1163-1	097-511-1878	オムライス弁当	624kcal	根菜のピクルス	100 g	オムライス弁当	1.3 g	大切な方と食べたくなるお弁当をお作りしています。	10：00～15：00（品切れ時点で閉店）	日曜日	大型共同駐車場あり	なし		https://ouchirestaurant-oita.com/
30	天心堂へつぎ病院 売店 喫茶室 八菜（はな）	大分市大字中戸次二本松5956	097-597-5827	①ハンバーグ弁当②コロッケ弁当	①608kcal②629kcal	野菜サラダ	116.5 g	①ハンバーグ弁当②コロッケ弁当③チキン南蛮弁当	①2.4g②2.0 g ③2.02 g	優しい味付けの手作り弁当です	11：00～15：00	日曜日祝日（お盆、年末年始休業あります）	天心堂へつぎ病院駐車場使用可能	必要なし（メニューは電話で確認ください）	大分バスへつぎ病院前下車 徒歩5分	
31	社会福祉法人博愛会 福祉工場 キッチン花亭	大分市大字野田841番地-1	097-586-5775	ひまわり弁当	681kcal					優しい味は、みんなの笑顔！	10：00～17：00	1月1,2,3,4日	あり（10台）	要	最寄駅：JR久大本線 豊後国分駅	hakuai-oita.com
32	A r t T a b l e いろいろのわ	大分市上野865番地 大分市美術館内	097-543-1608	①ヴィーガンカレーセット	518kcal	①ヴィーガンカレーセット ②温泉卵パプリカグラタン	①157.6 g ②183 g			積極的に地域の農産物を取り入れたM E N Uをご提案します	ランチ11：00～14：00／カフェ14：00～18：00（17：15LO）	大分市美術館の休館日に準ずる	大分市美術館共有駐車場約180台	なし		https://ironowa.jp/ 現在リニューアル準備中
33	うちごはん言田家	大分市府内町1丁目3-18 ボラリス府内	097-536-2883	健康ランチ	690kcal	健康ランチ	156.5 g	健康ランチ	2.9 g	普段の食事が野菜中心の体が喜ぶ献立になる様に提供しています。	11：30～14：30（ランチ）17：00～21：00（夜）	不定休	なし	不要		
34	shohokamin	大分市枚1-2-18	097-579-6150			M E C（ミート、エッグ、チーズ）	207.1 g			美味しいお肉を準備してお待ちしています。	月～土11：30～15：30 金土18：00～21：00	不定休	あり（7台）		牧駅から徒歩3分	Instagram@shohokamin
35	モスバーガー 大分駅前店	大分市府内町1-1-7府内町1丁目ビル1階	097-538-7272	モスバーガーサラダ・ドリンク（ブレンドコーヒー）セット	423kcal			モスバーガーサラダ・ドリンク（ブレンドコーヒー）セット	2.6 g							
36	モスバーガー 大分インター店	大分市大字三芳1071-5	097-546-1001													
37	モスバーガー トキハわさだタウン店	大分市大字玉沢755-1	097-588-8878													
38	モスバーガー 大分鶴崎店	大分市大字皆春1600-6	097-522-1633													
39	モスバーガー 大分高城店	大分市高城新町1-3	097-558-5500													
40	モスバーガー 大分光吉店	大分市大字宮崎828-1	097-503-9121													
41	モスバーガー 大分明野東店	大分市大字東明野字小丸尾4313-16	097-555-9977													
42	株式会社 めん食	熊本県熊本市北区清水新地3丁目3番20号	096-338-6175	夕食宅配（お弁当コース）	500kcal基準			夕食宅配（お弁当コース）	2.7 g	栄養バランスの取れた献立があるあなたの暮らしも元気にします。	9:00～17：00	土・日曜日		必要		http://www.coopserviceoita.com/
43	ワタミの宅食 大分中央営業所	大分市下郡南3-5-24	0120-321-510	①まごころ御膳②まごころ小箱 ③まごころ小箱（小）	①500kcal基準（5日間コース平均） ②350kcal基準（5日間コース平均） ③250kcal以上（5日間コース平均）	①まごころおかず②野菜を食べる健康習慣	①100 g以上（5日間コース平均） ②80 g以上（5日間コース平均）	①まごころ御膳②まごころ小箱③まごころ小箱（小）	①2.5 g以下②2.0 g以下③1.5 g以下	・管理栄養士がバランスや塩分、カロリーに配慮して設計した、日替わりのお食事を担当の「まごころスタッフ」が毎日ご自宅までお届けします。＊写真はイメージです。・地域により7日間コースもございます。・商品のラインアップは6種類。1食390円～。・詳しい内容、価格はお問い合わせください。（2023年6月の情報を掲載）	9:00～18：00	12月31日～1月3日（一部地域は土日祝日）	なし	必要		https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/top
44	ワタミの宅食 大分西営業所	大分市尼ヶ瀬3-4-16	0120-321-510	①まごころ御膳 ②まごころ小箱 ③まごころ小箱（小）	①500kcal基準（5日間コース平均） ②350kcal基準（5日間コース平均） ③250kcal以上（5日間コース平均）	①まごころおかず②野菜を食べる健康習慣	①100 g以上（5日間コース平均） ②80 g以上（5日間コース平均）	①まごころ御膳 ②まごころ小箱 ③まごころ小箱（小）	①2.5 g以下②2.0 g以下③1.5 g以下	管理栄養士がバランスや塩分、カロリーに配慮して設計した、日替わりのお食事を担当の「まごころスタッフ」が毎日ご自宅までお届けします。・地域により7日間コースもございます。・商品のラインアップは6種類。1食390円～。・詳しい内容、価格はお問い合わせください。（2023年6月の情報を掲載）	9:00～18：00	12月31日～1月3日（一部地域は土日祝日）	なし	必要		https://www.watami-takushoku.co.jp/contents/top
45	セブン・イレブン・ジャパン大分王ノ瀬店	大分市王ノ瀬2丁目1番35号		①おにぎりランチ ②一膳ごはんかしわ飯	①539kcal ②364kca			①炭火焼牛カルビ弁当 ②お好み幕の内弁当	①約2.4 g ②約2.7 g							

	店舗名	所在地	電話番号	エネルギーひかえめメニュー	野菜たっぷりメニュー	うま塩メニュー	お店からの一言	営業時間	定休日	駐車可能台数	予約	アクセス方法	HPアドレス
46	セブン・イレブン・ジャパン大分横田1丁目店	大分市横田1丁目40番		③一膳ごはん塩麹仕立ての焼そば I)350kcal			③肉の旨み味わう牛めし	③約1.6g					
47	セブン・イレブン・ジャパン大分山津町2丁目店	大分市山津町2丁目6-17											
48	セブン・イレブン・ジャパン大分川添店	大分市大字宮河内4番地50番地1											
49	セブン・イレブン・ジャパン大分花江川店	大分市花江川141											
50	セブン・イレブン・ジャパン大分小池原店	大分市小池原1005-1											
51	セブン・イレブン・ジャパン大分皆春店	大分市皆春164番7											
52	セブン・イレブン・ジャパン大分明野南3丁目店	大分市明野南3丁目2405番2											
53	セブン・イレブン・ジャパン大分萩原2丁目店	大分市萩原2丁目146											
54	セブン・イレブン・ジャパン大分坂ノ市西店	大分市坂ノ市西2丁目10-48											
55	セブン・イレブン・ジャパン大分久原店	大分市久原南2丁目8番5号											
56	セブン・イレブン・ジャパン大分横尾店	大分市大字横尾字猿野原3603-1											
57	セブン・イレブン・ジャパン大分松原町店	大分市松原町1丁目3番7											
58	セブン・イレブン・ジャパン大分城原店	大分市城原大字城原451番											
59	セブン・イレブン・ジャパン大分城東町北店	大分市城東町9番16号											
60	セブン・イレブン・ジャパン大分松岡店	大分市大字松岡字上堺前3602番1											
61	セブン・イレブン・ジャパン大分佐野店	大分市大字佐野字宮ノ下4440											
62	セブン・イレブン・ジャパン大分城東町店	大分市城東町174番地											
63	セブン・イレブン・ジャパン大分里3丁目店	大分市里3丁目1-8											
64	セブン・イレブン・ジャパン大分坂ノ市中央店	大分市坂ノ市中央2丁目1番25号											
65	セブン・イレブン・ジャパン大分萩原4丁目店	大分市萩原4丁目366											
66	セブン・イレブン・ジャパン大分大森店	大分市大字大森2番											
67	セブン・イレブン・ジャパン大分明野北店	大分市明野北2丁目2204-1											
68	セブン・イレブン・ジャパン大分大森北2丁目店	大分市大森北2丁目7番32号											
69	セブン・イレブン・ジャパン大分堀野店	大分市堀野1379-1											
70	セブン・イレブン・ジャパン大分高江店	大分市大字且野原933-2											
71	セブン・イレブン・ジャパン大分花津留店	大分市花津留1丁目77											
72	セブン・イレブン・ジャパン大分猿野店	大分市猿野1350-1											
73	セブン・イレブン・ジャパン大分松原町2丁目店	大分市松原町2丁目1番19											
74	セブン・イレブン・ジャパン大分日岡3丁目店	大分市日岡3丁目4番7											
75	セブン・イレブン・ジャパン大分明野北5丁目店	大分市明野北5丁目1681-82											
76	セブン・イレブン・ジャパン大分高田店	大分市大字南111-1											
77	セブン・イレブン・ジャパン大分高田店	大分市大字松岡1742-1											
78	セブン・イレブン・ジャパンパークレイス大分店	大分市公園通り西2丁目2											
79	セブン・イレブン・ジャパン大分西新地店	大分市西新地1丁目2番1号											
80	セブン・イレブン・ジャパン大分中鶴崎2丁目店	大分市中鶴崎2丁目5番17号											
81	セブン・イレブン・ジャパン大分政所店	大分市大字政所378番1											
82	セブン・イレブン・ジャパン大分鶴崎工業入口店	大分市大字森字西町537-1											
83	セブン・イレブン・ジャパン大分政所2丁目店	大分市政所2丁目118番											

[illegible]

[illegible]