

2025.7月発行

大阪市の野菜たっぷりグルメ

やさいITABE店



やさいITABE店とは

1人前およそ野菜120g(1日の目標量1/3)以上含むメニューを提供しているお店です

OSAKA CITY
大阪市

北区



蒸し料理専門店 mus

最寄駅 | M:中津
問合せ | 06-6377-6363



札幌スープカレーJACK
中津店

最寄駅 | M:中津
問合せ | 06-6743-4383



西天満 ミツパチ堂

最寄駅 | M:淀屋橋
問合せ | 06-6363-3288



サンドイッチマン

最寄駅 | M:南森町
問合せ | 06-6354-1101



ベジともアップキッチン

最寄駅 | M:南森町
問合せ | 06-6360-4672



八百屋とごはん あさだ

最寄駅 | M:南森町
問合せ | 06-4397-3233



Cherish Life

最寄駅 | M:南森町
問合せ | 050-8880-7290



ベジタブルキッチン
onion

最寄駅 | M:天神橋筋六丁目
問合せ | 06-4256-8896



マイクル
Beans and Mai.Cul

最寄駅 | M:天神橋筋六丁目
問合せ | 06-6358-8341



sfee plus

最寄駅 | M:天神橋筋六丁目
問合せ | 06-6476-8255



麺元素製麺所

最寄駅 | M:天神橋筋六丁目
問合せ | 06-6690-8585



natural kitchen
めだか 2号店

最寄駅 | M:東梅田
問合せ | 06-6364-7108



げんみあん
玄三庵 西梅田店

最寄駅 | M:西梅田
問合せ | 06-4795-2215



八百屋とごはん ふかぼり

最寄駅 | JR福島
問合せ | 06-6346-3380



花様 ka-you 西梅田
近江自家栽培ファーム
直営店

最寄駅 | JR大阪
問合せ | 06-6344-1761



マルモキッチン
グランフロント大阪店

最寄駅 | JR大阪
問合せ | 06-6467-8896



Café&Meal MUJI
グランフロント大阪

最寄駅 | JR大阪
問合せ | 06-6359-2173



発酵cafe kimi

最寄駅 | JR大阪
問合せ | 06-7713-3620



なかにわカフェ

最寄駅 | JR天満
問合せ | 06-6940-4378



野菜肉巻き串ぐるり
天五店

最寄駅 | JR天満
問合せ | 06-6335-9698



さいさい
申しやぶ 菜彩

最寄駅 | JR北新地
問合せ | 06-6225-8318



おやさいガーデン
TIERRA

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6313-1476



ソルビバ
SOLVIVA 梅田店

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6377-1333



花様 ka-you 阪急梅田
近江自家栽培ファーム
直営店

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6377-6880



プロムナードカフェ
阪急三番街店

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6136-3977



SEA&FARM
by YANMAR MARCHE

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | -



げんみあん
玄三庵 阪神梅田店

最寄駅 | 阪神大阪梅田
問合せ | 06-6345-0798



マルモキッチン
阪急梅田店

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6374-5196



ロートレンビ
梅田NU茶屋町プラス店

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6131-8071



菜の花食堂

最寄駅 | 阪急大阪梅田
問合せ | 06-6147-7262



大阪市
食育推進キャラクター
「たばやん」

都島区



たこ焼き ZiPANG 都島店

最寄駅 | M:都島
問合せ | 080-7200-5358



イタリア料理店 ダウーゴ

最寄駅 | M:都島
問合せ | 06-6927-7009



お食事 みはる

最寄駅 | M:都島
問合せ | 06-6922-6688



げんき食堂

最寄駅 | M:天満橋
問合せ | 06-6351-3395



中国菜飯 味らい

最寄駅 | JR大阪城北詰
問合せ | 06-6809-4360



さんみ 玄米カフェ 実身美 京橋店

最寄駅 | 京阪京橋
問合せ | 06-6353-9333



りちょうえん 李朝園 京橋店

最寄駅 | 京阪京橋
問合せ | 06-6881-1234

福島区



ちゃんこごっつ庵

最寄駅 | M:野田阪神
問合せ | 06-6458-0230



メルシー Mealthy

最寄駅 | JR福島
問合せ | 06-7710-2990



千陽 ちはる 福島店

最寄駅 | JR福島
問合せ | 06-6450-0082



ななげん バランス食堂 七源

最寄駅 | JR福島
問合せ | 06-6454-0858



Fish & Meat HANDS

最寄駅 | JR福島
問合せ | 06-6225-7296



株式会社 米島本店

最寄駅 | JR野田
問合せ | 06-6464-2858



福島金魚

最寄駅 | JR新福島
問合せ | 06-4796-2133



野菜肉巻き串ぐるり 福島本店

最寄駅 | JR新福島
問合せ | 06-6442-7222

此花区



克政

最寄駅 | 阪神伝法
問合せ | 06-6463-8622



中華餃子王

最寄駅 | 阪神千鳥橋
問合せ | 06-6131-4186



お好み焼きみやもと

最寄駅 | 阪神千鳥橋
問合せ | 06-6461-6887



天天菜館

最寄駅 | 阪神千鳥橋
問合せ | 06-6463-9614



お好み焼きくにちゃん

最寄駅 | 阪神千鳥橋
問合せ | 06-6468-9292



CARA・COLLON

最寄駅 | 阪神千鳥橋
問合せ | 090-8954-4327

中央区



北浜うおじ

最寄駅 | M:淀屋橋
問合せ | 06-6201-2314



げんみあん 玄三庵 淀屋橋odona店

最寄駅 | M:淀屋橋
問合せ | 06-6221-5539



ベジブルキッチン

最寄駅 | M:本町
問合せ | 06-4706-3939



淀屋橋うおじ

最寄駅 | M:本町
問合せ | 06-6223-9858



結・高橋家

最寄駅 | M:本町
問合せ | 06-6281-2225



パレット 四季彩Palette

最寄駅 | M:心齋橋
問合せ | 06-6227-8345



ダイニングカフェバー フラット

最寄駅 | M:心齋橋
問合せ | 06-6241-7795



さんみ 玄米カフェ 実身美 心齋橋店

最寄駅 | M:心齋橋
問合せ | 06-6224-0316



ドン お好み鉄板居酒屋 DON

最寄駅 | M:なんば
問合せ | 06-6643-6578



和風スローカフェ ソルビバ 有機茶寮 by SOLVIVA

最寄駅 | M:なんば
問合せ | 06-6644-2782



創作鉄板ダイニング M831

最寄駅 | M:天満橋
問合せ | 06-6949-6831

西区



欧来食堂 TANAKA

最寄駅 | M:谷町四丁目
問合せ | 06-6941-5747



農家厨房 肥後橋店

最寄駅 | M:肥後橋
問合せ | 06-4803-7803



季節を楽しむCafe もがな -mogana-

最寄駅 | M:谷町四丁目
問合せ | 06-4792-8864



ななかまど 菜々竈

最寄駅 | M:阿波座
問合せ | 06-6556-9585



プロムナードカフェ クリスタ長堀店

最寄駅 | M:四ツ橋
問合せ | 06-6282-2153



リトルファームキッチン Little Farm Kitchen SAWA

最寄駅 | M:九条
問合せ | 080-3832-6651



創作鉄板 mo-ri 堺筋本町

最寄駅 | M:堺筋本町
問合せ | 06-6484-6856



ダイワロイネットホテル 四ツ橋内 HIROMARU

最寄駅 | M:四ツ橋
問合せ | 070-7362-6026
※朝食のみの営業



八百屋とごはん むかい

最寄駅 | M:堺筋本町
問合せ | 06-4300-3393



八百屋とごはん もりした

最寄駅 | M:四ツ橋
問合せ | 06-6532-3381



バランス食堂&カフェ アスシヨク

最寄駅 | M:森ノ宮
問合せ | 06-6910-4110



ジュシーズ ラボラトリー JUICY'S LABORATORY

最寄駅 | M:阿波座
問合せ | 06-7508-5684



農家厨房 北浜店

最寄駅 | M:北浜
問合せ | 06-6222-3330



大阪あわぎ大食堂

最寄駅 | M:阿波座
問合せ | 06-6445-5550



和カフェ・ごはん ことの葉 淀屋橋 北浜駅前店

最寄駅 | M:北浜
問合せ | 06-7777-5931



八百屋とごはん かみや

最寄駅 | M:阿波座
問合せ | 06-6533-0338



多丸屋

最寄駅 | M:長堀橋
問合せ | 06-6243-6339



札幌スープカレーJACK 新町店

最寄駅 | M:西長堀
問合せ | 06-6710-9654



札幌スープカレーJACK 森ノ宮店

最寄駅 | JR森ノ宮
問合せ | 06-6948-5102



まごころ料理 鷺見

最寄駅 | M:西大橋
問合せ | 06-6536-3915



九州八豊 やせうまだんご汁

最寄駅 | 近鉄日本橋
問合せ | 06-6214-5512



ファームカフェマザーズ Farm Cafe mothers 堀江店

最寄駅 | M:西大橋
問合せ | 06-6541-2147



天然食堂 かふう

最寄駅 | M:西大橋
問合せ | 06-6533-0775



べじ米キッチン

最寄駅 | 京阪中之島
問合せ | 06-6443-8125

港区



ベジタブルレストラン グリーンズ

最寄駅 | M:大阪港
問合せ | 06-6574-2930



フレスコダイニング

最寄駅 | JR弁天町
問合せ | 06-6571-1845

大正区



カフェアンドギャラリー ミナト cafe & gallery minato

最寄駅等 | C:平尾
問合せ | 06-7509-6521



cafe lantern 角燈

最寄駅等 | C:鶴町二丁目
問合せ | 06-6552-6358



Dog cafe 11

最寄駅等 | C:鶴町二丁目
問合せ | 06-6553-0737



天王寺区



プロムナードカフェ
あべちか店

最寄駅 | M:天王寺
問合せ | 06-6774-2455



モノクローム

最寄駅 | M:天王寺
問合せ | 06-6770-1365



げんみあん
玄三庵
天王寺ミオプラザ館店

最寄駅 | M:天王寺
問合せ | 06-6773-1055



ポケット

最寄駅 | M:鶴橋
問合せ | 06-6765-2178



with cafe bar K

最寄駅 | M:鶴橋
問合せ | 06-7176-4368



生ハム&イタリアンVINO

最寄駅 | M:玉造
問合せ | 06-6761-5583



The Coffee Market 145

最寄駅 | JR桃谷
問合せ | 06-6773-1450

朝

浪速区



ビストロイタダキマス
Bistro ITADAKIMASU

最寄駅 | 南海難波
問合せ | 06-6631-3923



八百屋とごはん かわさき

最寄駅 | JR難波
問合せ | 06-4392-0338

西淀川区



健康和食 あらき

最寄駅 | JR塚本
問合せ | 06-6478-1560



韓国居酒屋 ツインズ

最寄駅 | 阪神千船
問合せ | 06-6472-6777
※対象メニューの提供は
水曜日のみ

淀川区



はぐるま

最寄駅 | M:新大阪
問合せ | 06-6305-3500



LUNCH&しゃぶしゃぶ
SUMIKA

最寄駅 | M:東三国
問合せ | 06-6395-6555



しゃぶしゃぶ×ワイン
アスペルジュ

最寄駅 | M:西中島南方
問合せ | 06-6304-4793



ウチノオカン
～野菜と麴のやさしいお店～

最寄駅 | JR塚本駅
問合せ | 050-6862-9248



カレーナンドスプーン

最寄駅 | JR塚本
問合せ | 06-6838-3410



晴レ日

最寄駅 | 阪急三国
問合せ | 06-6150-0501

東淀川区



喫茶館 グロリア

最寄駅 | M:瑞光四丁目
問合せ | 06-6327-2984



中華料理ぐら

最寄駅 | M:だいどう豊里
問合せ | 06-7860-4062



げん
はし元

最寄駅 | 阪急上新庄
問合せ | 06-6329-8661



カフェ ノン
Cafe Non

最寄駅 | 阪急相川
問合せ | 090-3674-1553

朝

東成区



米粉と発酵Cafeことは

最寄駅 | M:新深江
問合せ | ー



カフェ シェード ツリー
cafe shade tree

最寄駅 | JR玉造
問合せ | 06-4307-6558

生野区



八百屋&Café
はっぴ〜べじたぶる

最寄駅 | M:小路
問合せ | 090-7498-9643



はなちゃ
葉菜茶

最寄駅 | JR桃谷
問合せ | 06-6777-5722



TEPPAN 健心

最寄駅 | JR寺田町
問合せ | 06-6716-0966



テ

旭区



イスタンブール

最寄駅 | M:千林大宮
問合せ | 06-6954-9301



レストハウス しんとう

最寄駅 | M:千林大宮
問合せ | 06-6951-0895



ジパング たこ焼き ZIPANG

最寄駅 | M:千林大宮
問合せ | 06-6958-0055



炭火焼鳥 匠

最寄駅 | M:千林大宮
問合せ | 06-7710-1635



きららみらい 星の子 cafe

最寄駅 | 京阪千林
問合せ | 06-6958-0015



ここち

最寄駅 | 京阪千林
問合せ | 06-6951-9396



こうじ 糰とわたし。

最寄駅 | 京阪千林
問合せ | -



鉄板焼・お好み焼 大坂風月

最寄駅 | 京阪森小路
問合せ | 06-6955-4403

城東区



Machi Cafe

最寄駅 | M:蒲生四丁目
問合せ | 06-6955-9277



札幌スープカレーJACK がもよん店

最寄駅 | M:蒲生四丁目
問合せ | 06-6978-4800



プーアプー 食べカフェ Pu-a-Pu

最寄駅 | M:蒲生四丁目
問合せ | 06-6180-8859



ちえのわ お好み焼き 千笑の輪

最寄駅 | M:今福鶴見
問合せ | 06-6931-7676



手作り惣菜・お弁当 hina deli

最寄駅 | 京阪野江
問合せ | 06-6955-8087

鶴見区



チックス カフェ CHICKS CAFE

最寄駅 | M:新森古市
問合せ | 06-7508-3871



cafe-cafe ばらんす食堂

最寄駅 | JR放出
問合せ | 06-6963-0012



CAFE&学習塾 THE BASE

最寄駅 | JR放出
問合せ | 080-8539-2592



LUNCH&しゃぶしゃぶ BIRD LAND 鶴見

最寄駅 | JR放出
問合せ | 06-6915-3390

阿倍野区



Café & Meal MUJI 近鉄あべのハルカス

最寄駅 | M:天王寺
問合せ | 06-6624-2260



大阪Bar 太陽

最寄駅 | M:昭和町
問合せ | 090-7490-7739



ハワイ

最寄駅 | M:昭和町
問合せ | 06-7896-0801



さんみ 玄米カフェ 実身美 あべの店

最寄駅 | M:阿倍野
問合せ | 06-6622-2135



お弁当の百里 あべの店

最寄駅 | M:阿倍野
問合せ | 06-6621-4563



旬の酒場 さむらい

最寄駅 | M:西田辺
問合せ | 06-6697-3655



TOMOYASU SEISAKUSYO Cafe & Bar

最寄駅 | 近鉄大阪阿部野橋
問合せ | 06-6627-2004

住之江区



ミクラド MICRADO

最寄駅 | M:北加賀屋
問合せ | 090-3736-0286



natural sand

最寄駅 | M:北加賀屋
問合せ | -



健康・野菜研究所 めばえキッチン

最寄駅 | M:北加賀屋
問合せ | 080-9710-7900



本格スープカレーと定食 のお店 こうき屋 ATC店

最寄駅 | M:トレード
センター前
問合せ | 06-6654-8031



cafe&dining goo-note

最寄駅 | M:トレード
センター前
問合せ | 06-6613-2150



1日に必要な野菜は **350g**以上



野菜“**食べているつもり**”
に、なっていませんか？

	朝	昼	夕
野菜の量	<ul style="list-style-type: none"> 食パン ジャム コーヒー 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり からあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼き魚 おひたし みそ汁
	0g	0g	150g

食事の量は足りてる？
野菜、夕食だけで大丈夫？



野菜350gは小鉢5皿分



大阪市民の野菜を
食べている量は
目標量よりも
100g足りていません



全国平均にも届いてへんで～

野菜350g

「野菜食べたいけど食べられない」

どうする？



外食でも野菜を
たくさん食べたい！

作る時間もないし、
一人分だと材料も
余ってしまう...



外食でも野菜あきらめない

やさいTABE店には野菜たっぷりメニューがあります！

野菜 食べに
行こー！



朝でも夜でも
大歓迎♪



テイクアウト
できます！



おひとりでも
お気軽に♪



いろいろなお店があります

ステッカーが目印



住吉区



お好み焼き くる

最寄駅 | M:あびこ
問合せ | 06-6690-7628



Hayuca Natural Kitchen

最寄駅 | 阪堺姫松
問合せ | 06-6657-4425



器とカフェ あいいろ

最寄駅 | 阪堺帝塚山三丁目
問合せ | 06-6615-9738



和ダイニング-ジャンプ

最寄駅 | 阪堺我孫子道
問合せ | 06-6676-2090

東住吉区



菜食ごはん Rocca

最寄駅 | M:田辺
問合せ | 06-6621-8335



美味求真 幸

最寄駅 | 近鉄針中野
問合せ | 06-6697-2222



お多ふく

最寄駅 | 近鉄針中野
問合せ | 06-6690-7237



野菜と果物のCAFE
Rashisa

最寄駅 | JR南田辺
問合せ | -

平野区



だるま珈琲

最寄駅 | M:平野
問合せ | 06-6777-7442



惣菜とうふ 早川

最寄駅 | M:平野
問合せ | 06-6792-0107



鞍瀬

最寄駅 | M:平野
問合せ | -



ふくろうのひとやすみ

最寄駅 | M:出戸
問合せ | 06-6706-5281



ころころ亭

最寄駅 | M:喜連瓜破
問合せ | 06-6705-5600



アモーレ

最寄駅 | M:南巽
問合せ | 06-6753-8809

西成区



HaNa DINING
(ハナダイニング)

最寄駅 | M:玉出
問合せ | 070-9166-1877



一心

最寄駅 | M:天下茶屋
問合せ | 090-3204-6079



食堂メトロ

最寄駅 | M:天下茶屋
問合せ | 090-5655-8957



喫茶パズル

最寄駅 | M:天下茶屋
問合せ | 070-9025-9020

やさいTABE店のこと
詳しく知りたい!

大阪市
ホームページ



どんなお店があるか
地図で探したい!

地図



料理の写真を
見てみたい!

Instagram



やさいTABE店
ご利用者の声



おしゃれなお店が多くて
ランチの参考にしています♪



おいしくて、野菜もいっぱい
食べられて大満足です!



発行

大阪市保健所 管理課 健康栄養グループ

☎ 06-6647-0662

✉ syokuiku-osaka@city.osaka.lg.jp

令和7年7月上旬現在