

2026.7月発行

大阪市の野菜たっぷりグルメ

やさしいTABE店



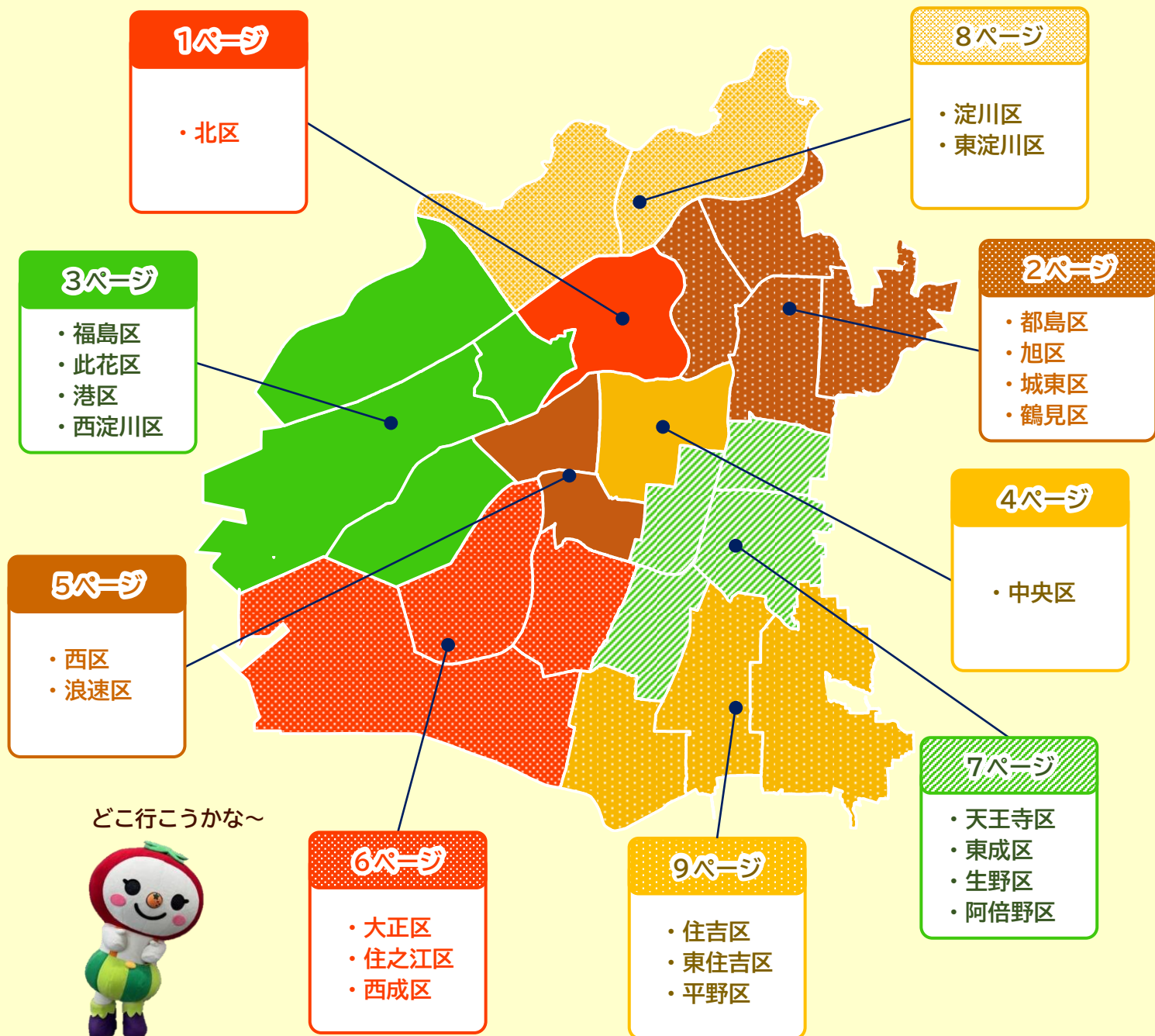
ロゴマークが目印！
野菜がたくさん食べられるお店



やさしいTABE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

目次



どこ行こうかな～



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

※2026年7月時点の情報を記載しております

凡例



- 朝** モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供あり
- テ** テイクアウトのみ

※来店前に、営業時間や休業日をご確認ください。

1 SOLVIVA 梅田店
☎06-6377-1333

2 蒸し料理専門店 mus
☎06-6377-6363

3 玄三庵 西梅田店
☎06-4795-2215

4 花様 ka-you 西梅田
近江自家栽培ファーム直営店
☎06-6344-1761

5 花様 ka-you 阪急梅田
近江自家栽培ファーム直営店
☎06-6377-6880

6 おやさいガーデン TIERRA
☎06-6313-1476

7 プロムナードカフェ 阪急三番街店(北館1F)
☎06-6136-3977

8 西天満ミツパチ堂
☎06-6363-3288

9 サンドイッチマン
☎ -

10 マルモキッチン グランフロント大阪店
☎06-6467-8896

11 ベジタブルキッチン onion
☎06-4256-8896

12 Café&Meal MUJI グランフロント大阪
☎06-6359-2173

13 マルモキッチン 阪急梅田店(B2F)
☎06-6374-5196

14 なかにわカフェ
☎06-6940-4378

15 野菜肉巻き串 ぐるり 天五店
☎06-6335-9698

16 natural kitchen めだか 2号店
☎06-6364-7108

17 ベジともアップキッチン
☎06-6360-4672

18 ロートレンビ 梅田NU茶屋町プラス店
☎06-6131-8071

19 菜の花食堂
☎06-6147-7262

20 串しゃぶ 菜彩
☎06-6225-8318

21 札幌スープカレー JACK 中津店
☎06-6743-4383

22 玄三庵 阪神梅田店
☎06-6345-0798

23 SEA&FARM by YANMAR MARCHE
☎ -

24 Cherish Life
☎050-8880-7290

25 八百屋ごはん ふかぼり
☎06-6346-3380

26 八百屋ごはん あさだ
☎06-4397-3233

27 発酵cafe kimi
☎06-7713-3620

28 sfee plus
☎06-6476-8255

29 麺元素製麺所
☎06-6690-8585

30 barefoot curry リンクス梅田店
☎06-6940-7878

都島区・旭区・城東区・鶴見区

じゃーん!



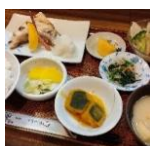
- 1 玄米カフェ実身美
京橋店
☎06-6353-9333



- 2 たこ焼き ZIPANG
都島店
☎080-7200-5358



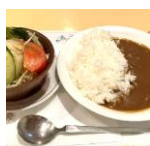
- 3 イタリア料理店
ダウゴ
☎06-6927-7009



- 4 お食事 みはる
☎06-6922-6688



- 5 中国菜飯 味らい
☎06-6809-4360



- 9 レストハウス しんとう
☎06-6951-0895



- 13 糰とわたし。
☎ -



- 17 札幌スープカレー
JACK がもよん店
☎06-6978-4800



- 21 CAFE&学習塾
THE BASE
☎080-8539-2592



- 22 洋食 夢たまご
☎06-6953-7300



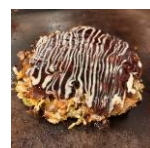
- 6 李朝園 京橋店
☎06-6881-1234



- 10 たこ焼き ZIPANG
☎06-6958-0055



- 14 ここここ
☎06-6951-9396



- 18 お好み焼き 千笑の輪
☎ 06-6931-7676



- 23 まいにちごはん
PERORI
☎ -



- 7 げんき食堂
☎06-6351-3395



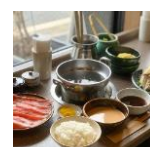
- 11 鉄板焼・お好み焼
大坂風月
☎06-6955-4403



- 15 Machi Cafe
☎06-6955-9277



- 19 手作り惣菜・お弁当
hina deli
☎06-6955-8087



- 24 LUNCH&しゃぶしゃぶ
BIRD LAND 鶴見
☎06-6915-3390



- 8 イスタンブール
☎06-6954-9301



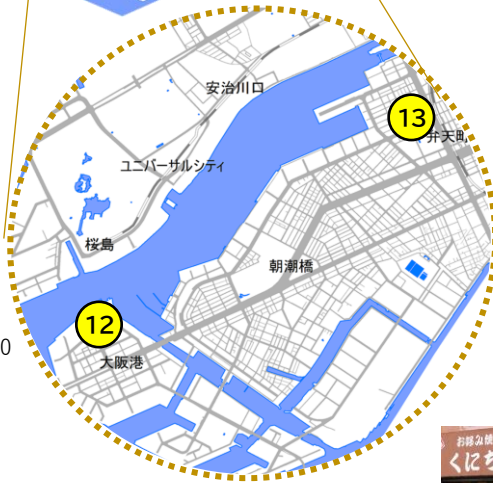
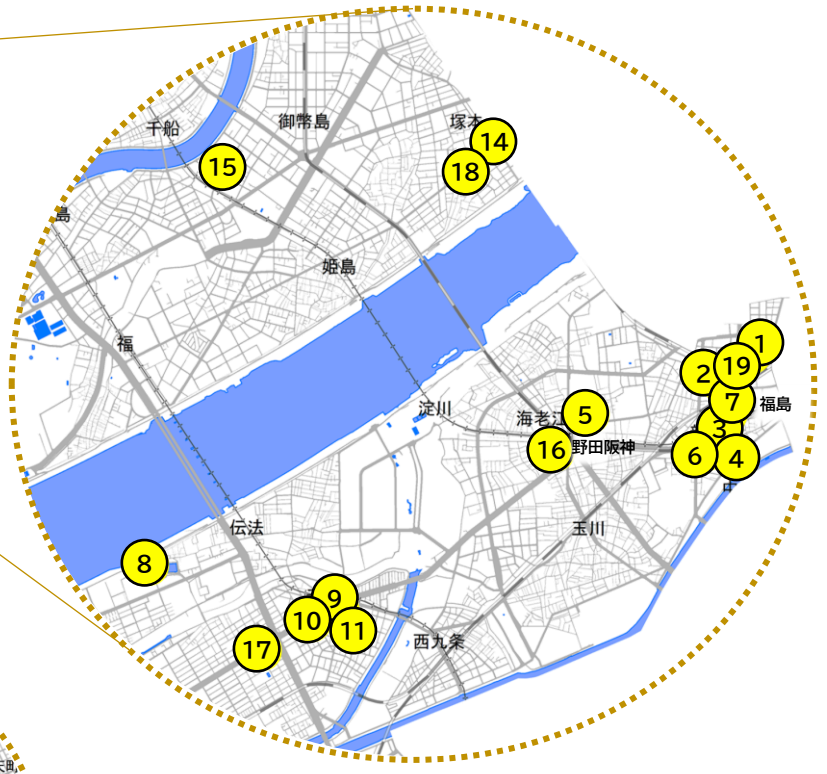
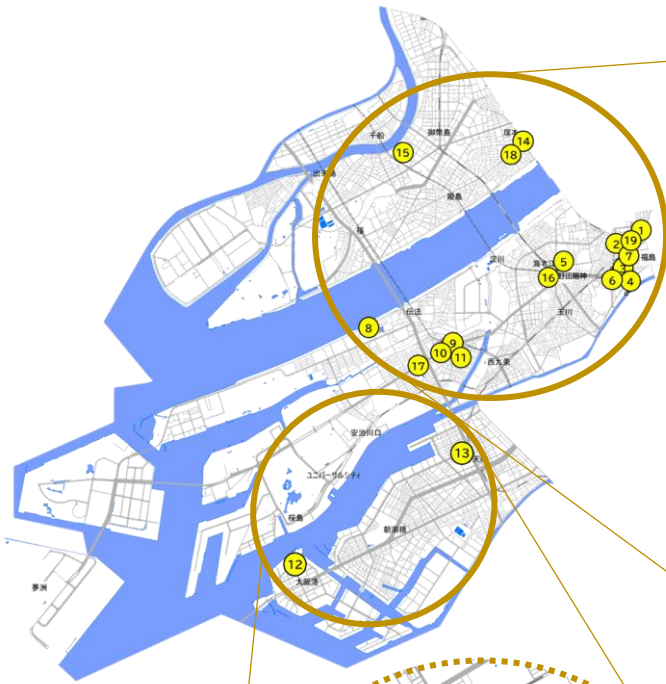
- 12 炭火焼鳥 匠
☎06-7710-1635



- 16 食バカフェ Pu-a-Pu
☎06-6180-8859



- 20 cafe-cafe
ばらんす食堂
☎06-6963-0012



1 Mealthy
☎06-7710-2990



2 千陽 ちはる 福島店
☎06-6450-0082



3 福島金魚
☎06-4796-2133



4 野菜肉巻き串 ぐるり 福島本店
☎06-6442-7222



5 ちゃんこ ごつつ庵
☎06-6458-0230



6 バランス食堂 七源
☎06-6454-0858



7 Fish&Meat HANDS
☎06-6225-7296



8 克政
☎06-6463-8622



9 お好み焼き くになちゃん
☎06-6468-9292



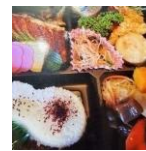
10 天天菜館
☎06-6463-9614



11 お好み焼き みやもと
☎06-6461-6887



12 ベジタブル レストラン グリーンス
☎06-6574-2930



13 フレスコダイニング
☎06-6571-1845



14 健康和食 あらき
☎06-6478-1560



15 韓国居酒屋 ツインズ
☎06-6472-6777



16 dasiya ふあーる
☎06-6225-8876



17 CARA・COLLON
☎090-8954-4327



18 restaurant マルハチ
☎06-6473-8622



19 TOKIN
☎06-6453-2137





1 四季彩Palette
☎06-6227-8345



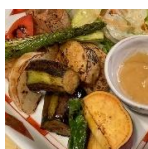
2 九州八豊
やせうまだんご汁
☎06-6214-5512



3 プロムナードカフェ
クリスタ長堀店
☎06-6282-2153



4 淀屋橋うおじ
☎06-6223-9858



5 北浜うおじ
☎06-6201-2314



6 お好み鉄板居酒屋
DON
☎06-6643-6578



7 玄米カフェ実身美
心斎橋店
☎06-6224-0316



8 ダイニングカフェバー
フラット
☎06-6241-7795



いっぱいあるなあ



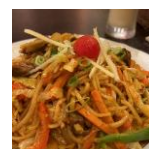
17 創作鉄板ダイニング
M831
☎06-6949-6831



22 八百屋とごはん
むかい
☎06-4300-3393



18 ベジブルキッチン
☎06-4706-3939



23 barefoot curry
南船場店
☎06-6563-7732



19 和カフェ・ごはん ことの葉
淀屋橋 北浜駅前店
☎06-7777-5931



24 フォカッチャモ
☎06-4400-4215



20 札幌スープカレー
JACK 森ノ宮店
☎06-6948-5102



25 CafeBar NitakaNa
☎06-6450-5132



21 多丸屋
☎06-6243-6339



26 かんてき焼肉 蔓
☎06-6271-5029



9 創作鉄板mo-ri
堺筋本町
☎06-6484-6856



13 欧来食堂 TANAKA
☎06-6941-5747



14 結・高橋家
☎06-6281-2225



11 和風スローカフェ
有機茶寮 by SOLVIVA
☎06-6644-2782



15 季節を楽しむCafe
もがな -mogana-
☎06-4792-8864



12 玄三庵
淀屋橋odona店
☎06-6221-5539



16 農家厨房 北浜店
☎06-6222-3330