

※ヘルシーオーダーは

①エネルギー控えめオーダー②塩分控えめオーダー③脂肪控えめオーダーのうち、1つ以上実施で登録

| 飲食店 種類 | 登録希望店舗名 | 所在地 | TEL | 取組事項 | | | | | 営業時間/定休日/HPなど | お店からの一言 |
|-----------|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------|---|---|
| | | | | バランス のとれた メニュー の提供 | おすすめ 朝食メ ニューの 提供 | 野菜たっ ぷりメ ニューの 提供 | ヘルシー オーダー 対応 ※ | 栄養成 分表示 | | |
| 飲食店 | 創作レストラン青〜い郷里 | 青森市古川1丁目14-3ブラックボックス1F | 017-757-8085 | ★ | | ★ | ★ | | https://www.facebook.com/noukanoyasai/?hc_ref=PAGES_TIMELINE | 健康バランス食の提供、地産地消に配慮しています |
| 飲食店 | 青森県立中央病院協済会 外来食堂及び職員食堂 | 青森市東造道二丁目1番1号 | 017-726-8461 | | ★ | ★ | | ★ | 平日8:30～16:30 土日祝日11:00～14:00 モーニングサービス8:30～11:00 定休日:5/4、12/31～1/3 | 平日限定のヘルシーメニューを提供しています |
| 飲食店 | 有限会社みちのく料理 西むらアスパム店 | 青森市安方一丁目1-40 アスパム10階 | 017-734-5353 | | | ★ | | | 11:00～21:30 定休日:アスパム休館日 http://www.michinokunishimura.com/ | 青森ならではの身体も心も温まるお料理をご提供しております |
| 飲食店 | 元気町あぶらかわ物産館 とまとりあ | 青森市羽白字池上197-1 | 017-787-2959 | | | ★ | ★ | | ランチ:11:00～14:00 ディナー:17:00～19:00(ラストオーダー) 定休日:日曜日・祝日 | 酢を使った料理や、野菜をたくさん使用した料理を提供しております |
| 飲食店 | ベジフルキッチン Pepino | 青森市新町1-12-4 | 017-718-5569 | | | ★ | | | 10:00～19:30 定休日:日曜日 | Jr野菜ソムリエ資格を持つオーナーの料理が味わえます。仕入れた野菜と果物の販売も行っております |
| 飲食店 | レストラン汝惚里 | 青森市花園2-9-30 マンション甲田102 | 017-743-2203 | | | ★ | ★ | | 11:00～22:00 定休日:日曜日 | コーヒー一杯でも、気軽にくつろげるお店です |
| 飲食店 | スマイル&スプーン キッチンスタジオ | 青森市青柳二丁目2-16 | 017-773-2535 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00(ラストオーダー14:00) 定休日:月曜日(日曜日不定休) | 野菜を使った体に優しいお料理をいただけます |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--|--------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 飲食店 | 玄米食堂あおぞら | 青森市浪打一丁目16-10 牧田ビル1F (自然食品の店あおぞら内) | 017-743-0824 | | | ★ | ★ | | 11:30～14:00 定休日:月曜日・火曜日 | 安心安全な無添加食材にこだわっています |
| 飲食店 | レストハウス ココット | 青森市南佃二丁目9-15 | 017-743-0192 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00、17:00～20:00 定休日:日曜日・祝日 | 業務用スープ、レトルト食品等を一切使用しておりません |
| 飲食店 | お食事処 くまっこ | 青森市堤町二丁目20-1 | 017-734-1980 | | | ★ | ★ | | 11:00～14:00 17:00～21:00 定休日:日曜日・祝日 | 日替わり定食には季節に応じて「ざるそば」または「かけうどん」がセットになっております |
| 飲食店 | 中国料理 火山 | 青森市堤町二丁目17-6 | 017-773-7059 | | | ★ | ★ | | 11:30～14:00 17:00～21:00 定休日:月曜日 | 地産地消をこころがけています。米油とヒマラヤ岩塩を使い、健康に配慮した食事ができます |
| 飲食店 | まんまあうる | 青森市古川一丁目7-2 | 017-777-3955 | | | ★ | ★ | | 11:00～14:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 | 手作りでおふくろの味です |
| 飲食店 | お食事処 おさない | 青森市新町一丁目1-17 | 017-722-6834 | | ★ | ★ | ★ | | 7:00～14:00 16:00～21:00 定休日:月曜日(祝日の場合は火曜日) | 朝7時00分より全メニューを提供しております |
| 飲食店 | キッチン じょいん | 青森市月見野一丁目7-9 | 017-743-5517 | | | | ★ | | 11:00～16:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 | 10食限定の日替わり定食、自家製麺のうどん・ソバ・ラーメン等がございます |
| 飲食店 | レストラン Tera | 青森市本町一丁目2-13 | 017-762-7752 | | | ★ | | | 17:00～24:00(※LO.23:30) 定休日:月曜日 | 生薬たっぷりの薬膳火鍋を是非 |
| 飲食店 | アップルパレス青森 日本料理 京彩 | 青森市本町五丁目1-5 | 017-723-5632 | | ★ | | ★ | | 6:45～9:45、11:00～14:30、17:30～21:00 定休日無し https://apple-palace.com/ | 発酵食材を多く取り入れ、出汁も効かせて減塩にも気を配っております |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------------------------|--------------|--|--|---|---|--|--|------------|
| 飲食店 | 五番軒 | 青森市古川一丁目8-7 中央新街2F | 017-722-8607 | | | | ★ | | 11:00～22:00 定休日:木曜日 | — |
| 飲食店 | 中華そば 泉一遠藤 | 青森市東大野二丁目13 | 017-729-8841 | | | | ★ | | 11:00～16:00(土日祝はスープが無くなるまで) 定休日:火曜日 | — |
| 飲食店 | 焼きそば屋 しょう太 | 青森市大野前田68-134 | 017-772-9207 | | | ★ | ★ | | 11:00～18:00 毎週土曜:11:00～15:00 17:00～21:00 定休日:木曜日 | 無添加、麺は卵不使用 |
| 飲食店 | 味の札幌 大西 | 青森市古川一丁目15-6 | 017-723-1036 | | | ★ | | | 11:00～18:00 定休日:火曜日・水曜日 | — |
| 飲食店 | H concept dining Assemble | 青森市古川一丁目20-3 2F | 017-774-0705 | | | ★ | | | 17:00～24:00 定休日:日曜日 | — |
| 飲食店 | 四季の千成 | 青森市本町1丁目2-3 | 017-722-4750 | | | ★ | ★ | | 11:00～20:00 定休日:土曜日 | — |
| 飲食店 | インドレストラン HAVELI KITCHEN | 青森市緑三丁目9-2 (サンロード青森内) | 017-722-8111 | | | ★ | | | 11:00～21:00(ラストオーダー20:15) 定休日:不定休 | — |
| 飲食店 | 味の山田亭 | 青森市富田一丁目10-35 | 017-781-1703 | | | ★ | | | 11:00～14:00 17:00～19:00 定休日:不定休 | — |
| 飲食店 | お食事処 しらさき | 青森市篠田一丁目27-19 | 017-782-2759 | | | ★ | ★ | | 10:30～14:00(ラストオーダー13:30) 定休日:日曜日 | — |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------|--------------------------|---------------|--|--|---|---|--|---|--|
| 飲食店 | ごん八 | 青森市青柳一丁目11-10 | 017-735-5844 | | | ★ | ★ | | 11:00～13:30、17:00～22:00 定休日：水曜日 | － |
| 飲食店 | 麺山駒込本店 | 青森市駒込字桐ノ沢8-1 | 017-744-8528 | | | ★ | ★ | | 11:00～25:00 定休日：無休 | ニンジン、たまねぎ、キャベツ、もやしがたっぷり入ったラーメンを提供しています |
| 飲食店 | 中華そば きた倉 | 青森市青柳一丁目7-29 コーポランド1階 | 017-763-0830 | | | | ★ | | 11:00～15:00、17:00～20:00 定休日：木曜日 | 海藻類やヨーグルト、黒ウーロン茶など、健康に気遣ったものをおすすめしています |
| 飲食店 | ふくだ屋 | 青森市小柳三丁目7-31 | 090-7065-8818 | | | ★ | ★ | | 11:00～19:00 定休日：木曜日 | 野菜たっぷりタンメンがおすすめですよ |
| 飲食店 | あぶり天井 天じゅん | 青森市安方一丁目3-24 | 090-7568-6877 | | | | ★ | | 11:30～14:30 ※夕は予約のみ営業 定休日：日曜日 | － |
| 飲食店 | 万八ラーメン 虹ヶ丘店 | 青森市虹ヶ丘一丁目14-14 | 017-743-0488 | | | ★ | ★ | | 11:00～22:00 定休日：なし | － |
| 飲食店 | 麺屋しゅはり | 青森市松原三丁目15-32 | 080-1809-1898 | | | | ★ | | 11:30～15:00、17:00～20:00 定休日：水曜日 | － |
| 飲食店 | むつみ窯 ランチ室 | 青森市油川柳川30 | 017-788-1482 | | | ★ | ★ | | 11:00～12:00(要予約) 定休日は電話にてお問い合わせください http://www.mutumigama.com/ | 野菜本来の美味しさを味わえます |
| 飲食店 | 麺屋 一翔 | 青森市西大野三丁目4-12 | 017-739-1803 | | | ★ | ★ | | 10:30～21:00 定休日：水曜日 https://www.facebook.com/menyaishshow/?hc_ref=PAGES_TIMELINE&fref=nf | 安心・安全の美味しい野菜が自慢 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|------------------------|---------------|--|--|--|---|---|---|-----------------------------|
| 飲食店 | 青森市民病院食堂 | 青森市勝田一丁目14-20 | 017-734-2171 | | | | ★ | | 平日10:00～18:00(LO.17:30) 土日祝10:00～15:00(LO.14:30) | － |
| 飲食店 | 濃厚青森タンメン ふたごや | 青森市造道一丁目16-1 | 017-743-5502 | | | | ★ | | 11:00～21:00(Lo.20:45) 定休日:不定休 | 美味しく野菜一日分350g食べ ましょう！ |
| 飲食店 | Adesso | 青森市油川大浜1-1 | 017-788-0417 | | | | ★ | ★ | 11:30～14:00、18:00～21:00 定休日:日曜日 | 地元野菜を使ったイタリア料 理です |
| 飲食店 | ㈲辻井もち店 | 青森市幸畑字唐崎53-5 | 017-738-2979 | | | | ★ | | 10:00～16:00 定休日:水曜日 | － |
| 飲食店 | 中華そば 山ちゃん | 青森市佃二丁目20-2 | 017-743-4370 | | | | ★ | | 10:30～19:00 定休日:木曜日 | － |
| 飲食店 | 拉麺双葉 | 青森市富田三丁目16-7 | 017-781-3838 | | | | | ★ | 11:00～18:00 | 無化調の天然だしを使用して 健康に配慮しています |
| 飲食店 | ○大しらはる | 青森市中央一丁目25-1 | 090-9039-4395 | | | | | ★ | 11:00～15:00,17:00～20:00 | － |
| 飲食店 | つじい | 青森市合浦二丁目14-23 | 017-741-6678 | | | | | ★ | 9:00～15:00 | － |
| 飲食店 | 丸青食堂 | 青森市新町一丁目3-7 アウガ地下1階 | 017-722-7703 | | | | | ★ | 6:30～14:00 | － |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------------------------------|---------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 飲食店 | 韓国料理 京園 | 青森市新町一丁目3-33 | 017-764-6550 | | | | ★ | | 18:30～22:00 | － |
| 飲食店 | プチレストラン ブーケド・フランス | 青森市虹ヶ丘一丁目10-7 | 017-772-7967 | | | ★ | | | ランチ:11:45～14:00 ディナー:17:30～22:00 定休日:月曜日 | 産直で鮮度のある野菜を提供しております |
| 飲食店 | 麺屋とろも | 青森市第二問屋町二丁目1-23 | 080-2815-1002 | | | | ★ | | 10:30～15:30 定休日:日曜日・祝日 | 女性だけで営む、化学調味料を一切使用せずに作る全て手作りラーメンです |
| 飲食店 | なみおかうどん | 青森市大野若宮183 | 017-739-2800 | | | | ★ | | 11:00～14:30 | － |
| 飲食店 | マルミ・サンライズ 旅館・食堂 | 青森市浪岡大字女鹿沢 字西種本13-1 | 0172-62-2408 | | | | ★ | | | － |
| 飲食店 | 焼干ラーメン 旬麺 | 青森市桂木三丁目1-1 | 017-735-6768 | | | | ★ | | 11:00～15:00 | － |
| 飲食店 | 栄養サポートレストラン T's KITCHEN | 青森市浜館三丁目3-29 | 017-718-3171 | ★ | | ★ | ★ | ★ | 11:30～15:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 tech-ph.co.jp/ts-kitchen/ | 「おいしいと栄養を考える」をコンセプトに管理栄養士が監修し、全て自社厨房で調理した栄養バランスのよいランチとお弁当を提供しています |
| 飲食店 | ラウンジ・センチュリー アスパム店 | 青森市安方一丁目1-40 ラウンジ・センチュリーアスパム店 | 017-735-6675 | | | | ★ | | 9:30～18:00 | － |
| 飲食店 | 幸楽苑 青森浜田店 | 青森市大字浜田字玉川196番11 | 017-762-5727 | | | ★ | | | | － |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-------------------------|--------------|--|--|---|---|--|-------------------------|---|
| 飲食店 | あごだし中華 彦や | 青森市三好一丁目16-21 | 017-781-8987 | | | | ★ | | 11:00～20:00 | — |
| 飲食店 | そば処 吉田屋 | 青森市長島二丁目13-19 | 017-777-1046 | | | | ★ | | 11:00～18:00 | — |
| 飲食店 | 扇屋 手打ちそば | 青森市浪館泉川33-7 | 017-739-3553 | | | | ★ | | 11:00～14:30 | — |
| 飲食店 | 青森大勝軒 | 青森市小柳5丁目19-5 | 017-763-0567 | | | ★ | ★ | | 7:00～22:00 | — |
| 飲食店 | 青森大勝軒サンロード青森店 | 青森市緑3丁目9-2 | 017-718-7717 | | | ★ | ★ | | 10:00～21:00 | |
| 飲食店 | 高長まるしげ | 青森市妙見 | 017-728-2224 | | | | ★ | | 7:00～13:30 | — |
| 飲食店 | 生そば 入ㇼ | 青森市青柳一丁目12-22 | 017-734-2457 | | | | ★ | | | — |
| 飲食店 | LINCE | 青森市新町二丁目6-18 パリスビル1F | 017-752-1880 | | | | ★ | | 11:45～15:00、17:30～23:00 | — |
| 飲食店 | レストラン むさし | 青森市虹ヶ丘一丁目14-13 | 017-741-6340 | | | | ★ | | 11:00～15:00、17:00～21:00 | — |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 飲食店 | 原食堂 | 青森市松原一丁目14-6 | 017-735-2327 | | | | ★ | | | - |
| 飲食店 | 柿源 | 青森市新町一丁目8-9 | 017-722-2933 | | | | ★ | | 11:00～21:00 | - |
| 飲食店 | 津軽中華そば 一弥 | 青森市港町三丁目7-32 | 017-744-1078 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00 | - |
| 飲食店 | 札幌ラーメン専門店 蔵 | 青森市羽白沢田796-1 | 017-787-3080 | | | | ★ | | 11:00～20:45 | - |
| 飲食店 | 信夫庵 | 青森市合浦2丁目13-14 | 017-744-5214 | | | | ★ | | (1～3月)11:00～15:30 (4月～12月)11:00～20:00 | - |
| 飲食店 | 醤油家おゝ田 | 青森市合浦1丁目8-7 | 017-742-1991 | | | | ★ | | 10:30～20:00 | - |
| 飲食店 | 大戸屋 青森新町通り店 | 青森市新町1丁目8-6 | 017-777-1015 | ★ | | ★ | ★ | ★ | 11:00～22:00 | - |
| 飲食店 | 自由創作みがと居座屋 | 青森市本町5丁目3-1 高光ビル1F | 017-718-5244 | | | ★ | | | 17:00～24:00 定休日:日曜日 https://localplace.jp/sp/t200475562 | - |
| 飲食店 | 青森市中央卸売市場 市場食堂 | 青森市卸町1 | 017-764-5400 | | ★ | | | | 6:00～14:00 定休日:日曜日・祝日・市場の休日(水曜日) | - |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|----------------|--------------|--|--|---|---|--|---|-------------------------------------|
| 飲食店 | ダイニング たか志 | 青森市桜川2丁目17-5 | 017-743-2744 | | | | ★ | | ランチ12:00～14:30 ディナー18:00～20:00 定休日:日曜日(臨時営業有) | — |
| 飲食店 | やまうり | 青森市けやき2丁目21-10 | 017-753-2116 | | | | ★ | | 11:00～15:00、17:00～23:00 定休日:火曜日 | — |
| 飲食店 | 探夢路 | 青森市堤町2丁目9-13 | 017-777-7507 | | | ★ | | | 11:00～14:00、17:00～0:00 定休日:日曜日 | — |
| 飲食店 | たか久 西バイパス店 | 青森市新田忍29-1 | 017-766-4919 | | | | ★ | | 10:00～20:30 | — |
| 飲食店 | 回転鮓処あすか 東大野店 | 青森市東大野2丁目7-4 | 017-729-4444 | | | | ★ | | 11:00～14:30、17:00～21:00 定休日:火曜日 http://asukasushi-o.jp/ | — |
| 飲食店 | 酒肴処 番屋 | 青森市油川字浪岸10-1 | 017-787-0129 | | | | ★ | | 12:00～13:30 定休日:日曜日・祝日 | — |
| 飲食店 | Vavinvo バビンボ | 青森市桜川三丁目6-10 | 017-762-7546 | | | ★ | ★ | | HP:vavinvo.com | 身体の調子を整える野菜をたくさん摂って、楽しく美味しくお食事しましょう |
| 飲食店 | NATURE CAFÉ | 青森市橋本二丁目19-13 | 017-752-1761 | | | ★ | ★ | | 11:00～16:00 定休日/水曜日・お盆・年末年始 HP: https://nature-cafe.shop/ | — |
| 飲食店 | 炭火焼 やまぜん | 青森市大野前田76-21 | 017-729-8629 | | | ★ | ★ | | 17:30～23:00 定休日/月曜日 | — |

| | | | | | | | | | | |
|-----|------------|-----------------------|--------------------------|---|--|---|---|--|--|---------------------|
| 飲食店 | なみおか 豆や | 青森市浪岡女鹿沢字野尻2-3 | 0172-62-1170 (アップルヒル) | | | ★ | | | 3/16～11/15:7:30～17:30 11/16～翌年3/15:7:30～16:30 | 豆腐、味噌、惣菜も販売しています |
| 飲食店 | 中国料理 小青島 | 青森市東造道3丁目6-1 | 017-718-5518 | | | ★ | ★ | | 【火・水・木・金】昼 11:00～14:00 夜 17:00～21:00 【土・日・祝】 昼 11:00～15:00 夜 17:00～22:00 定休日:月(月曜日が祝日の場合、翌日休み) | - |
| 飲食店 | CAFÉ うさもも | 青森市西滝1丁目10-17 | 017-781-9969 | | | ★ | ★ | | 11:00～17:00 完全土日営業 | 平日はお弁当、デリバリーを行っています |
| 飲食店 | 辛口口房 | 青森市新町1丁目8-2 藤田ビル2F | 017-732-5051 | | | ★ | ★ | | 11:30～14:00、17:30～21:00 定休日:日曜日 | - |
| 飲食店 | 浅虫コリドー | 青森市浅虫字蛸谷7 | 017-752-1260 | ★ | | ★ | ★ | | 10:00～19:00 定休日:火曜日 asamusi-corridor.com | - |
| 飲食店 | 秀寿司 | 青森市堤町1丁目5-12 | 017-722-8888 | | | ★ | ★ | | 11:00～23:00(15:00～16:20昼休憩あり) https://www.at-ml.jp/70170/ | - |
| 飲食店 | 鱒の介 | 青森市新町1丁目1-20 | 017-775-9123 | | | ★ | | | 17:00～24:00 https://www.masunosuke.info/ | - |
| 飲食店 | 食彩バリバリ 本町店 | 青森市本町2丁目6-18 | 017-782-2317 | | | ★ | | | 18:00～0:00(ラストオーダー23:00) | - |
| 飲食店 | 食彩バリバリ 浪館店 | 青森市浪館前田4丁目10-31 | 017-782-2317 | | | ★ | | | 17:00～0:00(ラストオーダー23:00) | - |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--------------------------------|--------------|---|---|---|---|--|--|------------------------------|
| 飲食店 | レストラン 山石亭 | 青森市新町1丁目9番8号 ホテルサンルート青森内11階 | 017-775-2321 | | ★ | | | | 6:30～9:30 定休日/なし http://sunroute-aomori.com/restaurant | — |
| 飲食店 | café oink | 青森市松原1丁目5-17 | 017-764-0172 | | | ★ | | | 11:30～17:00(12月～2月の冬季は16:00) 定休日:木曜日・日曜日 | — |
| 飲食店 | 青森シャモロックと白わいん 「和食処なごみ」 | 青森市本町2丁目1-26 アートホテル青森2階 | 017-775-7111 | | | ★ | ★ | | 17:30～21:00 無休 aomori-nagomi.com | 地元の食材を中心にバランス が取れたメニューの提供 |
| 飲食店 | 和香 | 青森市本町5丁目2-8 | 017-734-6238 | | | ★ | | | 17:30～23:00 | — |
| 飲食店 | レストラン狸亭 | 青森市蛭沢4丁目8-20 | 017-741-6698 | | | ★ | | | 11:30～14:00、17:00～19:00 定休日:月曜日 | — |
| 飲食店 | 企業組合あおもり万華堂 | 青森市松森2丁目13-1 | 017-741-1696 | ★ | | ★ | ★ | | 11:00～17:00 | — |
| 飲食店 | 味処 天裕 | 青森市古川1丁目12-12 | 017-775-1114 | | | ★ | | | 月～土17:00～21:30、平日のみランチ営業 11:30～13:30 定休日:日曜日・祝日 | — |
| 飲食店 | 和食処 きく長 | 青森市青柳1丁目6-4 | 017-722-7608 | | | ★ | ★ | | 予約制 11:30～14:00、17:00～22:00 http://kikuchou.net | うす味で野菜多め |
| 飲食店 | 広東料理 東田 | 青森市新町2丁目6-27 | 017-735-5050 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00、17:00～22:00 定休日:月曜日 | なるべく青森県産の野菜、豆 腐を使用している |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|---------------|---|--|--|---|---|---|--|
| 飲食店 | 和食 里神楽 | 青森市緑3丁目9-2 サンロード3階 | 017-735-1166 | | | | ★ | | 11:00～21:00 定休日なし | — |
| 飲食店 | お食事処 やどかり | 青森市八重田4丁目2-1 ラ・セラ東バイパスショッピングセン ター | 017-736-5305 | | | | ★ | ★ | 11:00～17:30(ラストオーダー) 定休日: 第1、第3火曜日 | — |
| 飲食店 | 青森きっちんPOPE | 青森市新町1丁目1-23 | 017-752-0091 | | | | | ★ | 11:00～13:30、16:00～19:00 定休日: 水曜日 | — |
| 飲食店 | True | 青森市古川1丁目16-1 一郎屋ビル1F | 090-5238-0794 | | | | ★ | ★ | 11:00～18:00 | — |
| 飲食店 | Vege café ちゃまま | 青森市緑1丁目12-29 | 017-732-5206 | | | | ★ | ★ | 11:00～16:00 (金・土11:00～16:00.17:30～21:00) 定休日: 日・祝日 http://buket.ciao.jp/chamama/home | 肉、魚を使わない野菜たっぷ りのヘルシーな食事をどうぞ |
| 飲食店 | 有限会社 華丸ラーメン | 青森市大字ハツ役芦谷231-3 | 017-739-7730 | | | | | ★ | 10:00～18:00 定休日: 木曜日 http://hanamaru-ramen.com | 添加物を最小限に抑えた食 材、新鮮な食材を使用してい ます |
| 飲食店 | 煮干し中華専門店 つじ製麺所 | 青森市古川1丁目10-9-1 青森センターホテル1階 (青森まちなか温泉) | 017-721-2690 | | | | | ★ | 平日11:00～15:30、17:30～19:30 土日祝11:00～16:00 定休日: 水曜日 | ラーメン好きな青森人に健康 的に美味しく食べていただき たいです |
| 飲食店 | 中国料理広州 橋本店 | 青森市橋本3丁目2-4 | 017-773-5553 | ★ | | | ★ | ★ | 11:00～14:30(ランチ) 17:00～21:00 定休日: 月曜日 ※月曜が祝日の場合、翌火曜 HP: http://ko-syu.net/shop/ | — |
| 飲食店 | 麺点飯広州 桂木店 | 青森市桂木3丁目24-16 | 017-722-1423 | ★ | | | ★ | ★ | 11:00～15:00(ランチ) 17:00～20:00(ラストオーダー) 定休日: 月曜日 ※月曜が祝日の場合、翌火曜 HP: http://ko-syu.net/shop/ | — |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-------------------------|---------------|---|--|---|---|---|---|-----------------------|
| 飲食店 | 浅めし食堂 | 青森市浅虫字蛸谷65-34 | 017-752-3322 | | | | ★ | ★ | 11:00～16:30 定休日なし | 誰でも利用できる浅虫の新しい地域の食堂です |
| 飲食店 | ぎやらり〜時遊舎 | 青森市大字羽白字沢田40-29 | 017-788-0770 | ★ | | ★ | | | 11:30～14:00 定休日: 日曜日、月曜日、お盆、正月 | — |
| 飲食店 | 海扇閣 | 青森市大字浅虫蛸谷31 | 017-752-4411 | | | ★ | | ★ | http://www.kaizenkaku.com | アレルギーをお持ちの方は相談してください |
| 飲食店 | れすとらん五千年の星 | 青森市三内字丸山305 | 017-782-5001 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:30 | — |
| 飲食店 | cafe 4匹の猫 | 青森市安田字近野185 青森県立美術館内 | 017-761-1401 | | | ★ | ★ | | 10:30～17:00 | — |
| 飲食店 | 錦木惺 | 青森市新町1丁目3-22 | 017-753-1770 | | | ★ | ★ | | 11:00～20:00 定休日: 日曜日 | 野菜を多めに使用しています |
| 飲食店 | 喫茶 花の街 | 青森市新町1丁目13-2 | 017-723-4311 | | | ★ | | | 10:30～17:30 定休日: なし | — |
| 飲食店 | 麺処 こし田 | 青森市八重田4丁目3-8 | 090-2979-8306 | | | | ★ | | 11:00～14:30、17:30～20:00 定休日: 水曜日 | 味の濃さ、油の量、麺の量調整できます |
| 飲食店 | キッチンカフェ&Bar かくれんぼ | 青森市新町1丁目9-23 | | | | | ★ | | 平日11:00～(変更あり) | 子どもから大人までゆっくり過ごせます。 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|----------------------------|---------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 弁当屋 | 宅配弁当こてまり | 青森市本町5丁目8-15 | 017-774-2539 | | | ★ | ★ | | 注文受付時間:6:00～17:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 | また食べたいと思って頂ける料理を目指して手間を惜しまず心を込めて全て手作りです |
| 弁当屋 | アグリショップ文兵衛 | 青森市奥野四丁目15-32 | 017-775-2372 | ★ | | ★ | ★ | ★ | 9:00～19:00 定休日:月曜日 | 農薬不使用栽培等の野菜を使用した弁当の販売をしています |
| 弁当屋 | キッチン ピじょん | 青森市中央一丁目21-19 | 017-722-5012 | | | ★ | | | 10:30～19:30 定休日:日曜日・祝日 | オムライスをはじめ、様々な弁当やお惣菜をご用意しております |
| 弁当屋 | こがわおかず弁当店 | 青森市佃二丁目20-10 | 017-743-5445 | | | | ★ | | 8:30～18:00 定休日:日曜日、祝日 | 昔ながらの母ちゃんの味です |
| 弁当屋 | 肴や | 青森市佃1丁目4-40 | 017-744-1242 | | | ★ | ★ | | 7:30～12:00 定休日:基本的に土・日・祝日 ※戸数がままとすると注文受けること可能 | バランス・色彩に配慮して、毎度必ず野菜を使用し、季節の食物を弁当に入れるようにしています |
| 弁当屋 | TAKE OUT DINING Shin | 青森市橋本二丁目19-13 | 080-3335-1855 | | | ★ | ★ | | 11:00～16:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 HP: https://dining-shin.shop/ | - |
| 弁当屋 | キッチンコンプリオ | 青森市旭町1丁目2-36 | 017-752-8755 | | | ★ | | | 10:00～13:00 定休日/土曜日・日曜日・祝日 | - |
| 弁当屋 | 株式会社 新菜菜 | 青森市新町2丁目4-1 青森県共同ビル地下1階 | 017-718-2029 | | | ★ | ★ | | 11:30～14:00 定休日:土曜日・日、祝日) | 毎日愛情込めた手作り弁当！ |
| 弁当屋 | まごころ弁当 青森東店 | 青森市小柳6丁目24-22 | 017-765-5560 | ★ | | | ★ | ★ | 9:00～18:00 定休日:日曜日 | 配達時の見守り、安否確認、報告 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|-----------------|----------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 弁当屋 | デリナチュラ | 青森市浜田豊田148-6 | 017-718-0946 | ★ | | | | | 8:00～17:00 定休日:土曜日・日曜日 www.appleworks.co.jp | 働く女性を応援する配達弁当です。30品目以上の素材を使っています。 |
| 学生、 社員食堂 | 青森中央学院大学 カフェテリア | 青森市大字横内字神田12番1 | - | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | 11:30～14:00 定休日:土曜日・日曜日・祝日 http://www.aomoricgu.ac.jp/ | 一般のかたも利用できます。 ヘルシーランチやUPランチで 自分の体調に合う食事 を！！ |
| 学生、 社員食堂 | 青森市役所 柳川庁舎食堂 | 青森市柳川二丁目1-1 | 017-734-6111 (代表) | | | ★ | ★ | ★ | 11:00～13:30 定休日:土曜日・日曜日・祝日 | 日替ヘルシーランチを1日限 定5～10食でご用意していま す |
| 学生、 社員食堂 | (株)吉田産業 青森支店 | 青森市問屋町2丁目19-14 | - | | | | ★ | ★ | | - |
| 学生、 社員食堂 | 青森県立保健大学内 レストラン | 青森市浜館間瀬58-1 | 017-744-2201 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00 | - |
| 学生、 社員食堂 | 青森公立大学内レストラン | 青森市大字合子沢山崎153-4 | 017-728-1011 | | | ★ | ★ | | 11:00～15:00 | - |
| その他 | 森のおそうざい 浪打店 | 青森市花園2丁目40-7 | - | | | ★ | | | | - |
| その他 | 森のおそうざい 小柳店 | 青森市小柳5丁目19-3 | - | | | ★ | | | | - |
| その他 | 自然食品の店たちばなや(緑店) | 青森市緑二丁目14-1 | 017-764-0211 | | | ★ | | | 9:30～19:00 定休日:祝日 http://tachibanaya.jimdo.com | マクロビオティック&自然食品 の食材を取り揃えています |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------|------------------------------|---------------|--|--|---|---|---|--|---|
| その他 | 株式会社 こうさかや精肉 | 青森市長島1-6-3 | 017-777-6100 | | | | | ★ | 9:00～18:30 定休日:日曜日 | とんかつ、弁当、サンドイッチ 等を販売しております |
| その他 | 有限会社つるや仕出し店 | 青森市駒込字月見野358-2 | 017-741-5895 | | | | ★ | | 注文受付時間8:00～17:00 定休日:不定休 | 薄味、揚げ物少なめ、各年齢層 に合わせたメニュー対応をいた します |
| 飲食店 | 季ごよみ 田園 | 青森市本町3丁目3-11 青森県 労働福祉会館4F | 017-718-8622 | | | ★ | ★ | | 11:00～21:00(延長あり) 定休日:日曜日 | 一日の野菜摂取量350gへ少 しでも助けになればと思いま す |
| 飲食店 | サウザンドカリー | 青森市中佃2-19-35 | 050-8883-5839 | | | ★ | ★ | | 月木金11:00～15:00、17:30～21:00 火 11:00～15:00 土日 11:00～19:00 定休日:水曜日 | |
| スーパー | イオン青森店 | 青森市緑3丁目9-2 | 017-723-4131 | | | | | ★ | 8:00～21:00 | バランスの取れた弁当や総 菜をお買い得価格で提供しま す。 |
| スーパー | マックスバリュ浜田店 | 青森市浜田玉川196番地10 | 017-724-2345 | | | | | ★ | 24時間営業 | バランスの取れた弁当や総 菜をお買い得価格で提供しま す。 |
| スーパー | マックスバリュ幸畑店 | 青森市幸畑三丁目1-8 | 017-738-1308 | | | | | ★ | 8:00～21:00 | バランスの取れた弁当や総 菜をお買い得価格で提供しま す。 |
| スーパー | マックスバリュ浪打店 | 青森市花園二丁目23-10 | 017-743-8885 | | | | | ★ | 8:00～21:00 | バランスの取れた弁当や総 菜をお買い得価格で提供しま す。 |