

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



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。

アイコンの
ご案内

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

和食・定食屋

倉敷四十瀬店

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**
±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

3ベジ推進店で野菜を食べて、
抽選券を手に入れよう！

抽選会

8月23日（土）・24日（日）

11:00~15:30

アリオ倉敷 センターコート

野菜を食べる3つの習慣

くらしき3ベジプロジェクト



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！



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！



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！