



TOKYO

Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2021-2022

A top-down view of a red circular plate on a light-colored textured surface. The plate is empty. To the right of the plate, there are several white cherry blossoms on a branch. Below the plate, a pair of wooden chopsticks rests on a white ceramic chopstick rest. The text "Welcome to TOKYO!" is centered on the red plate, preceded by a small pink cherry blossom icon.

🌸 Welcome to TOKYO!

Welcome to Tokyo!

東京には、さまざまな人々が満足できるような、いろいろな種類のレストランがたくさんあります。

この「東京ヴィーガン&ベジタリアンレストランガイド」は、ヴィーガンやベジタリアンの皆さまに、その情報をご紹介します。

全ての料理がおいしく、健康的なだけでなく、美しくフォトジェニックで、東京での滞在がさらに楽しいものとなることを願っています。



アイコンガイド

食品を表すアイコン（オレンジ）は、だしや調味料なども含め、材料として使用していないことを示しています。

※本書で利用しているマークは認証を示すものではありません。

Category 1

すべてのメニューに動物性材料は含まれていません



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用



卵 不使用

Category 2

一部のメニューに動物性材料は含まれていません



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用



卵 不使用

Category 3

一部のメニューに肉・魚・甲殻類・貝は含まれていません



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用

目次

地図
03

路線図
05

Category 1
07

Category 2
17

Category 3
31

東京の野菜と果物
33

デリバリー&テイクアウト
東京の交通TIPS
35

食べられない食材リスト
緊急時の情報
37



乳製品 不使用



はちみつ 不使用



五華 (タマネギ、ラッキョウ、ネギ、ニンニク、ニラ) を原材料に含まない料理があります



英語を話せるスタッフがいます



英語のメニューがあります



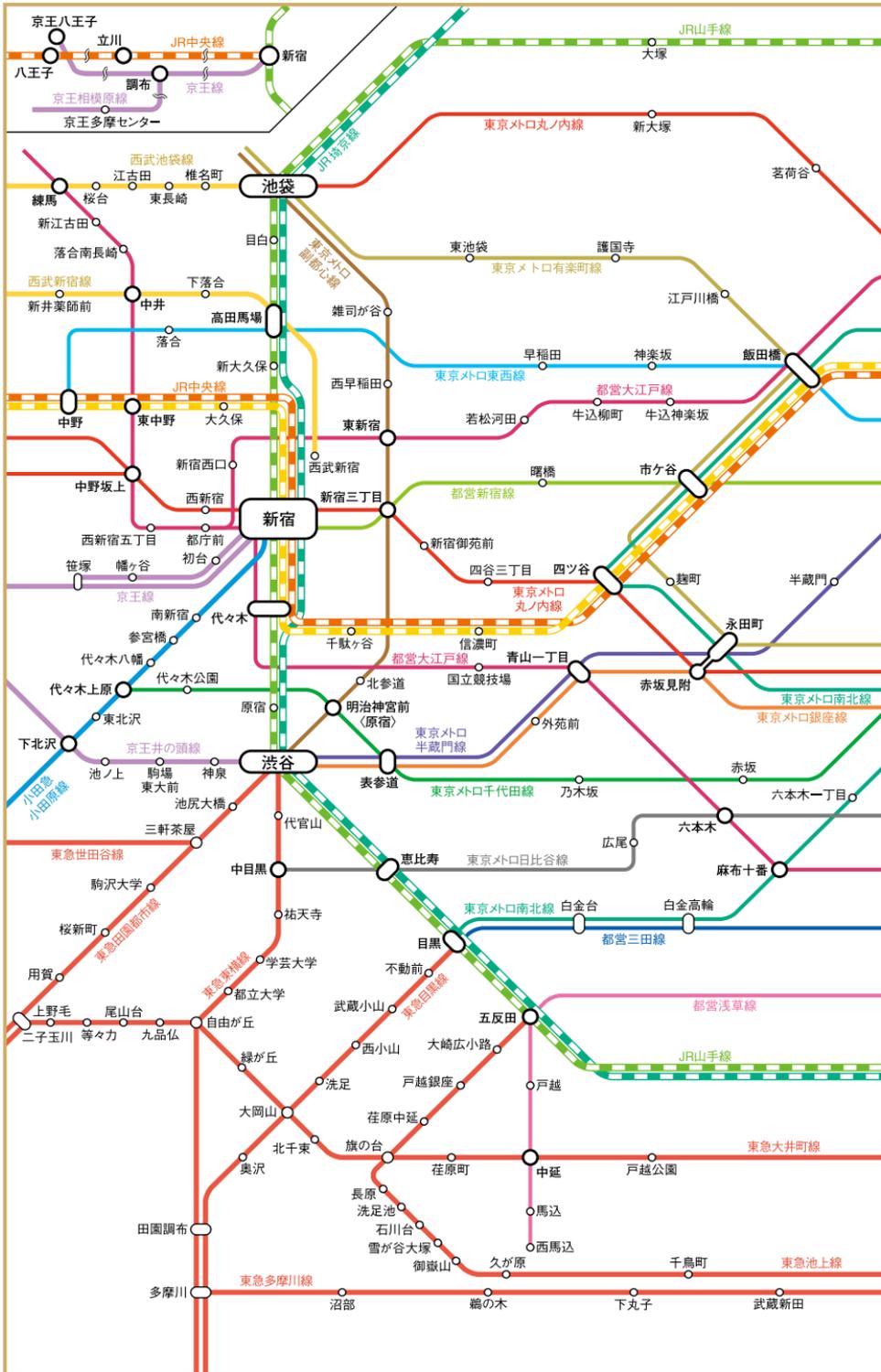
Free Wi-Fiがあります



乳製品 不使用



はちみつ 不使用



Category 1

このカテゴリのレストランはいずれもベジタリアンまたはヴィーガン*フレンドリーです。
どのメニューにも、以下の材料は含まれていません。

*このガイドブックにおける「ヴィーガン」とは、食事が植物性材料のみに基づく方を指します。



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用



卵 不使用



乳製品 不使用



はちみつ 不使用

予約、メニュー、店舗の詳細に関するお問い合わせは、各レストランへ直接ご連絡ください。
記載の料金は各レストランの平均価格であり、実際とは異なる場合があります。

1 ラビングハット

Loving Hut Tokyo

☎03-5577-6880 ¥800

<http://lovinghut.jp/>

営業時間：WEBサイトをご確認ください

定休日：不定休

住所：千代田区神田神保町1-54 岡田ビル2F

アクセス：神保町（地下鉄）、水道橋（JR、地下鉄）



アジア/エスニック料理

MAP F-3



WEBSITE



ACCESS MAP



2 T's たんたん エキュート京葉ストリート店

T's TANTAN ecute KEIYO STREET

☎03-3218-8040 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,500

www.jr-foods.co.jp/ts-tantan/shop/detail/2/

営業時間：7:00～23:00 (L.O. 22:30)

定休日：年中無休

住所：千代田区丸の内1-9-1 エキュート京葉ストリート 1F

アクセス：東京（JR、地下鉄）



麺/ラーメン

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



3 アインソフ ギンザ

AIN SOPH. ginza

☎050-3134-4241 ランチ ¥3,000 デイナー ¥4,000

<http://ain-soph.jp/ginza/>

営業時間：11:30～15:00 (L.O. 14:30)、ティータイム

14:30～17:00 (L.O. 16:00)、18:00～22:00 (L.O. 21:00)

定休日：不定休

住所：中央区銀座4-12-1

アクセス：東銀座（地下鉄）



その他

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



4 FALAFEL BROTHERS 六本木店

FALAFEL BROTHERS Roppongi

☎03-6459-2844 ランチ ¥1,100 デイナー ¥1,500

www.falafelbrothers.jp/

営業時間: 11:00~21:00

定休日: 日曜

住所: 港区六本木5-1-10

アクセス: 六本木 (地下鉄)



その他

MAP

D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



5 パーラー エイタブリッシュ

PARLOR Bablisch

☎03-6805-0597 ランチ ¥2,000 デイナー ¥5,000

www.8ablisch.com/

営業時間: 11:00~20:00 (ランチL.O. 14:30、フード

19:00、ドリンク 19:30)

定休日: 火曜

住所: 港区南青山5-10-17 2F

アクセス: 表参道 (地下鉄)



予約必須

カフェ/スイーツ

MAP

C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



6 TENZO

TENZO

☎03-6811-1183 ランチ ¥800 デイナー ¥800

www.instagram.com/tenzo.jp/

営業時間: 11:00~20:00 (L.O. 19:00)

定休日: 土曜、日曜、祝日

住所: 港区西新橋1-22-4

アクセス: 虎ノ門 (地下鉄)



日本料理

MAP

E-6



WEBSITE



ACCESS MAP



7 アインソフ ジャーニー シンジュク

AIN SOPH. journey Shinjuku

☎05-035-038-688 ランチ ¥2,000 デイナー ¥3,500

https://www.ain-soph.jp/journeyshinjuku/

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:00)、18:00~22:00

(L.O. 21:00)

定休日: 不定休

住所: 新宿区新宿3-8-9 新宿Qビル B1F/1F/2F

アクセス: 新宿三丁目 (地下鉄)



その他

MAP

C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



8 グレートレイクス

GREAT LAKES

☎03-6278-9286 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000

www.greatlakestokyo.com/

営業時間: 11:00~22:00 (L.O. 21:00)

定休日: 月曜

住所: 新宿区西早稲田3-27-4

アクセス: 西早稲田 (地下鉄)、高田馬場 (JR、西武)



その他

MAP

C-2



WEBSITE



ACCESS MAP



9 そーよ エスペラント・ビーガン・カフェ

SOJO Esperanto-Vegana Kafejo

☎03-6302-1639 ディナー ¥1,000

<https://m.facebook.com/kafejosojo/>

営業時間: 17:00~21:00 (水~金)、15:00~21:00 (土、日)

定休日: 月曜、火曜

住所: 新宿区早稲田鶴巻町111 小山ビル1F

アクセス: 早稲田 (地下鉄)



予約必須

カフェ/スイーツ

MAP D-3



WEBSITE



ACCESS MAP



10 ヴィーガンレストラン 根津の谷

Vegan Restaurant Nezunoya

☎03-3823-0030 ランチ ¥900

<http://nezunoya.com/>

営業時間: 11:30~16:30 (L.O. 15:30)

定休日: 水曜、日曜

住所: 文京区根津1-1-14 ら〜いん根津 1F

アクセス: 根津 (地下鉄)



日本料理

MAP F-2



WEBSITE



ACCESS MAP



11 ヴェスペラ

VESPERA

☎070-1471-0315 ランチ ¥2,000 ディナー ¥3,500

<https://ameblo.jp/vegan-vegan/>

営業時間: ランチ 11:30~14:30 (土、日、祝)、ディナー 18:00~23:00*

*ランチ 13:00/ディナー 20:00以降ノゲストになり次第閉店

定休日: 不定休

住所: 文京区千駄木3-44-1

アクセス: 日暮里 (JR、京成)



その他

MAP F-1



WEBSITE



ACCESS MAP



12 ドーター・ブティック

DAUGHTER BOUTIQUE

☎03-6231-7074 ¥450

<https://daughter-boutique.com/>

営業時間: 9:00~18:00

定休日: 水曜、日曜

住所: 台東区松が谷3-16-8 並木ビル1F

アクセス: 田原町 (地下鉄)、入谷 (地下鉄)、浅草 (TX、地下鉄、東武)



カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



13 普茶料理 梵

Fucha Vegetarian Cuisine BON

☎03-3872-0375 ランチ ¥3,450 ディナー ¥6,000

www.fuchabon.co.jp/

営業時間: 12:00~15:00 (L.O. 13:00) (月~土)、17:00

~21:00 (L.O. 19:00) (月~土)、12:00~15:00 (L.O.

13:00) (日、祝)、17:00~20:00 (L.O. 18:00) (日、祝)

定休日: 不定休

住所: 台東区竜泉1-2-11 アクセス: 入谷 (地下鉄)



予約必須

日本料理

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



14 悦納

injoy

☎03-5830-2333 ￥5,000

www.facebook.com/ETSUNOU2019/

営業時間：11:00～14:00、16:00～20:30

定休日：火曜

住所：台東区花川戸1-9-1 AUSPICE Asakusa

Hanakawado 3F

アクセス：浅草（地下鉄、東武、TX）



日本料理

MAP

H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



15 松竹園カフェ

Shochiku-en Café

☎03-6802-8355 ランチ ¥1,200 デイナー ¥1,500

www.facebook.com/enenvegan/

営業時間：10:00～20:00 (L.O. 19:30)

定休日：水曜、木曜

住所：台東区西浅草2-7-6

アクセス：浅草 (TX、地下鉄、東武)



予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP

H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



16 ザ・ファームカフェ

THE FARM CAFE

☎03-5830-8134 ランチ ¥1,600

<https://thefarmcafetokyo.business.site/>

営業時間：11:30～22:00

定休日：月曜（月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み）

住所：台東区花川戸1-3-3 矢吹ビル1F

アクセス：浅草（地下鉄、東武、TX）



カフェ/スイーツ

MAP

H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



17 ヴィーガンストア

VEGAN STORE

☎03-6231-6252 ランチ ¥1,000 デイナー ¥3,000

www.veganstore.jp/

営業時間：WEBサイトをご確認ください

定休日：WEBサイトをご確認ください

住所：台東区西浅草2-25-9

アクセス：浅草 (TX、地下鉄、東武)、田原町 (地下鉄)



その他

MAP

H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



18 ささやカフェ

SASAYA CAFE

☎03-3623-6341 ランチ ¥1,200

<https://sasayacafe.com/>

営業時間：8:30～18:00 (L.O. フード 17:00、ドリンク 17:30)

定休日：不定休

住所：墨田区横川1-1-10

アクセス：錦糸町 (JR、地下鉄)、とうきょうスカイツリー (東武)



カフェ/スイーツ

MAP

I-3



WEBSITE



ACCESS MAP



19 アラスカ ツヴァイ

Alaska zwei

☎03-6425-7399 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,500

www.instagram.com/alaska_zwei/

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: WEBサイトをご確認ください

住所: 目黒区東山2-5-7

アクセス: 池尻大橋(東急)、中目黒(地下鉄、東急)



カフェ/スイーツ

MAP B-7



WEBSITE



ACCESS MAP



20 明天好好

Ming-Teng HAO HAO

☎03-6452-3102 ランチ ¥1,100

<https://mingtenghaohao.com/>

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: 不定休

住所: 目黒区青葉台2-20-7 KM中目黒ビル B1F/1F

アクセス: 中目黒(地下鉄、東急)



カフェ/スイーツ

MAP B-7



WEBSITE



ACCESS MAP



21 プラスヴィーガニック自由が丘

Plus Veganique JIYUGAOKA

☎090-9823-8310 ランチ ¥2,500 ディナー ¥5,000

www.plus-veganique.com/

営業時間: 12:00~15:00, 17:00~23:00 (L.O. 21:00)

定休日: 水曜

住所: 目黒区自由が丘1-19-23

アクセス: 自由が丘(東急)



五章対応は
注文時に申請

その他

MAP A-10



WEBSITE



ACCESS MAP



22 レインボーバードランデヴー

Rainbow Bird Rendezvous

☎03-3791-5470 ランチ ¥1,300 ディナー ¥1,800

www.ls-adventure.com/

営業時間: 11:30~16:00, 17:30~20:00 (月、木、金)、

11:30~20:00 (土)、11:30~19:00 (日、祝)

定休日: 火曜、水曜

住所: 目黒区祐天寺1-1-1

アクセス: 中目黒(地下鉄、東急)



西洋料理

MAP B-8



WEBSITE



ACCESS MAP



23 菜道

SAIDO

☎03-5726-9500 ランチ ¥2,200 ディナー ¥3,500

<https://saido.tokyo/>

営業時間: 12:00~15:00, 18:00~22:00

定休日: 水曜

住所: 目黒区自由が丘2-15-10 A&Dハウス

アクセス: 自由が丘(東急)



予約推奨

日本料理

MAP A-10



WEBSITE



ACCESS MAP



24 シロ 自由が丘店

SHIRO Jiyugaoka

☎03-5701-9146 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

<http://shiro-shiro.jp/ext/shoplist/shop/jiyugaoka/index.html>

カフェ/スイーツ

MAP A-10

営業時間: 11:00~20:00

定休日: 年中無休

住所: 目黒区自由が丘2-9-14 アソルティ B1F/1F

アクセス: 自由が丘(東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



25 T's レストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ ¥1,300 ディナー ¥1,500

<http://ts-restaurant.jp/>

営業時間: 11:00~15:00、ティータム 15:00~17:30、

17:30~22:00 (L.O. 21:00)

定休日: 年末年始

住所: 目黒区自由が丘2-9-6 Luz自由が丘 B1F

アクセス: 自由が丘(東急)



フレンチ/イタリアン

MAP A-10



WEBSITE



ACCESS MAP



26 HealthyTOKYO Cafe & Shop 羽田空港店

HealthyTOKYO Cafe & Shop Haneda Airport

☎03-4405-6202 ランチ ¥1,300 ディナー ¥1,300

<https://healthytokyo.com/ja/locations/>

カフェ/スイーツ

MAP L-10

営業時間: 6:30~20:00

定休日: 年中無休

住所: 大田区羽田空港3-4-2 第2ターミナルビル 3F

アクセス: 羽田空港第2ターミナル(東京モノレール)



WEBSITE



ACCESS MAP



27 コリ ナチュラルヴィーガンフード&クラフトビール

CORI. Natural Vegan Food & Craft Beer

☎03-6450-7556 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500

www.cori-vege.com/

営業時間: 12:00~15:00 (L.O. 14:00)、17:00~20:00

(L.O. 19:00)

定休日: 月曜、火曜、水曜

住所: 世田谷区上馬4-2-20

アクセス: 駒沢大学(東急)



その他

MAP K-9



WEBSITE



ACCESS MAP



28 薬膳食堂ちやぶ膳

Food Therapy Diner Chabuzen

☎080-6603-8587 ランチ ¥950 ディナー ¥1,500

<https://food-therapy-diner-chabuzen.business.site/>

営業時間: 12:00~15:00、17:00~23:00

定休日: 月曜

住所: 世田谷区代田6-16-20 近野荘

アクセス: 下北沢(小田急、京王)



麺/ラーメン

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



29 ギャビーセタガヤ

Gavy Setagaya

☎03-5799-6870 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

<http://yakuzen-ramen.favy.jp/>

営業時間：11:30～14:00、18:00～22:00

定休日：不定休

住所：世田谷区世田谷2-6-5 グリーンアネックスII 102

アクセス：上町（東急）



予約必須(ディナー)

麺/ラーメン

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



30 オルオルカフェ

Olu *Olu Cafe

☎03-3795-6060 ランチ ¥1,080

<https://aloha-olu-olu-cafe.webnode.jp/>

営業時間：11:30～15:30 (L.O. 15:00)、18:00～22:00 (L.O. 21:00) (月、木、金)、11:30～22:00 (L.O. 21:00) (土、日、祝)

定休日：火曜、水曜

住所：世田谷区池尻1-11-1

アクセス：三軒茶屋（東急）、池尻大橋（東急）



五章対応は
注文時に申請

その他

MAP A-7



WEBSITE



ACCESS MAP



31 ユニバーサルベイクスアンドカフェ

Universal bakes and café

☎03-6335-4972 ランチ ¥1,300

営業時間：8:30～18:00

定休日：月曜、火曜（月曜が祝日・振替休日の場合は火曜と水曜休み）

住所：世田谷区代田5-9-15

アクセス：世田谷代田（小田急）



その他

MAP J-9



ACCESS MAP



32 ココナッツグレン

Coconut Glen's

☎03-6452-6275 ¥600

<https://coconutglens.jp/>

営業時間：11:00～19:00

定休日：年末年始

住所：渋谷区神宮前5-11-7

アクセス：表参道（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



33 FALAFEL BROTHERS 恵比寿店

FALAFEL BROTHERS Ebisu

☎03-6427-3398 ランチ ¥1,100 ディナー ¥1,500

www.falafelbrothers.jp/

営業時間：11:00～21:00

定休日：不定休

住所：渋谷区広尾1-1-36 1F

アクセス：恵比寿（JR、地下鉄）



その他

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



34 スペリオリティーバーガー

SUPERIORITY BURGER

☎03-6432-9360 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500

www.instagram.com/superiorityburgerjapan/

営業時間：11:00～18:00

定休日：月曜（月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み）

住所：渋谷区神宮前2-31-7 ビラグラリア B1F

アクセス：原宿（JR）、明治神宮前（原宿）（地下鉄）



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

C-5



35 HealthyTOKYO CBD SHOP & CAFE 原宿店

HealthyTOKYO CBD SHOP & CAFE Harajuku

☎03-4405-6203 ランチ ¥1,300 ディナー ¥1,300

<https://healthytokyo.com/ja/locations/>

営業時間：11:00～20:00

定休日：年中無休

住所：渋谷区神宮前3-27-14

アクセス：原宿（JR）、明治神宮前（原宿）（地下鉄）、

表参道（地下鉄）



WEBSITE



ACCESS MAP

代官山店も近くにあります。WEBサイトをご確認ください。

カフェ/スイーツ

MAP

C-5



36 ヘンプ カフェ トウキョウ

HEMP CAFE TOKYO

☎03-6427-1984 ランチ ¥1,400 ディナー ¥3,000

<http://hempcafetokyo.com/>

営業時間：11:30～14:00（火～土）、18:00～22:00（月～土）

定休日：日曜

住所：渋谷区東3-17-14 クリステイエビス 8F

アクセス：恵比寿（JR、地下鉄）



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

C-7



37 KO-SO CAFE BIORISE

KO-SO CAFE BIORISE

☎03-3409-3405 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

www.ko-so-cafe.jp/

営業時間：11:00～21:00（L.O. 20:30）

定休日：水曜

住所：渋谷区東3-25-3 ライオンズプラザ恵比寿 1F

アクセス：恵比寿（JR、地下鉄）



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

C-7



38 PEACE TABLE 渋谷道玄坂店

PEACE TABLE Shibuya Dogenzaka

☎03-6455-0861 ランチ ¥2,000 ディナー ¥5,000

<https://peacetable-vegan.com/>

営業時間：11:30～15:00（L.O. 14:30）、17:30～22:00（L.O. 21:00）

定休日：第2・第4土曜/日曜

住所：渋谷区道玄坂1-16-15 道玄坂NKビル 1F

アクセス：渋谷（JR、地下鉄、東急、京王）



WEBSITE



ACCESS MAP

西洋料理

MAP

B-6



39 ヴィーガン居酒屋真さか

Vegan Restaurant Masaka

☎03-5422-3020 ランチ ¥900 デイナー ¥2,000

<https://shibuya.parco.jp/shop/detail/?cd=025897>

営業時間：11:30～22:00 (L.O. 21:00)

定休日：年中無休

住所：渋谷区宇田川町15-1 渋谷パルコ B1F

アクセス：渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



居酒屋/バー

MAP B-6



WEBSITE



ACCESS MAP



40 和のかし 巡

Wa no Kashi Meguri

☎03-5738-8050 ¥1,800

www.wa-meguri.com/

営業時間：11:30～18:00

定休日：月曜 (月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み)

住所：渋谷区上原3-2-1

アクセス：代々木上原 (地下鉄、小田急)



カフェ/スイーツ

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



41 パンドブラン

Pain de BRUN

☎03-5941-3613 ランチ ¥1,000

www.paindebrun.com/

営業時間：11:00～19:00 (火～金)、11:00～18:00

(土、日、祝)

定休日：月曜

住所：杉並区久我山5-6-16 シンエイマンション 1F

アクセス：久我山 (京王)



その他

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



42 ベジアンドグレインカフェ メウノータ

vege & grain café meu nota

☎03-5929-9422 ランチ ¥1,250 デイナー ¥1,750

www.meunota.com/

営業時間：12:00～15:30 (L.O. 14:30)、17:30

～22:30 (L.O. 21:30)

定休日：月曜、火曜

住所：杉並区高円寺南3-45-11 RIC高円寺 2F

アクセス：高円寺 (JR)



カフェ/スイーツ

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



43 アインソフ ソア

AIN SOPH. soar

☎03-5944-9699 ランチ ¥2,000 デイナー ¥2,000

<http://ain-soph.jp/soar/>

営業時間：11:30～16:00 (L.O. 15:00)、18:00～22:00 (L.O.

21:00) (月～金)、11:30～17:00 (L.O. 16:00)、18:00～22:00

(L.O. 21:00) (土、日、祝) 定休日：不定休

住所：豊島区東池袋3-5-7 ユニオンビル 1F

アクセス：池袋 (JR、地下鉄、東武、西武)



その他

MAP D-1



WEBSITE



ACCESS MAP



44 自然野菜レストラン 駒込ナーリッシュ

Nourish

☎03-3944-8300 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,500

<http://k-nourish.tokyo/>

営業時間：11:30~14:30 (月~日)、18:00~22:00 (金、土)

定休日：年末年始

住所：豊島区駒込1-37-8 コーポ市川 2F

アクセス：駒込 (JR、地下鉄)



その他

MAP

E-1



WEBSITE



ACCESS MAP



45 T'sたんたん 池袋店

T's TANTAN Ikebukuro

☎03-5958-0375 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

www.jr-foods.co.jp/ts-tantan/shop/detail/5/

営業時間：11:00~23:00 (月~金)、11:00~22:00 (土、日、祝)

定休日：年中無休

住所：豊島区南池袋1-28-2 JR池袋駅構内

アクセス：池袋 (JR、地下鉄、東武、西武)



麺/ラーメン

MAP

C-1



WEBSITE



ACCESS MAP



46 こそだて喫茶cotoca

cotoca

☎03-6320-2736 ランチ ¥1,320

<https://cotoca-senju.jp/>

営業時間：10:00~17:00

定休日：土曜、日曜、祝日

住所：足立区千住2-18

アクセス：北千住 (JR、地下鉄、東武、TX)



日本料理

MAP

L-S



WEBSITE



ACCESS MAP



47 natural cafe 幸の木

natural cafe sachinoki

☎042-649-1987 ランチ ¥1,500

<https://sachinoki.com/>

営業時間：11:00~17:00 (L.O. 16:30)

定休日：月曜、第1・第3日曜

住所：八王子市明神町2-25-8 1F

アクセス：京王八王子 (京王)



その他

MAP

H-9



WEBSITE



ACCESS MAP



48 ナチュラルカフェ さくら亭

Natural Cafe Sakuratei

☎042-625-8622 ランチ ¥1,480

<http://hachioji-sakuratei.cafe.coocan.jp/>

営業時間：11:00~15:00 (L.O. 14:00)

定休日：月曜、火曜、水曜

住所：八王子市上野町21-1

アクセス：八王子 (JR)



予約必須

その他

MAP

H-9



WEBSITE



ACCESS MAP



Category 2

このカテゴリのレストランはベジタリアンまたはヴィーガンの方向けのオプションを用意しています。一部、以下の材料を含まないメニューを提供しています。

※このガイドブックにおける「ヴィーガン」とは、食事が植物性材料のみに基づく方を指します。



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用



卵 不使用



乳製品 不使用



はちみつ 不使用

予約、メニュー、店舗の詳細に関するお問い合わせは、各レストランへ直接ご連絡ください。
記載の料金は各レストランの平均価格であり、実際とは異なる場合があります。

1

チャヤ ナチュラル&ワイルドテーブル 日比谷シャンテ店

Chaya Natural & Wild Table Hibiya Chanter

☎03-3500-5514 ランチ ¥1,500 ディナー ¥3,000

www.chayam.co.jp/restaurant/hibiya.html

営業時間：WEBサイトをご確認ください

定休日：施設に準ずる

住所：千代田区有楽町1-2-2 B2F

アクセス：有楽町（JR、地下鉄）、日比谷（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



2

フィコ&ポムム ジュース 丸ビル店

FICO & POMUM JUICE MARUNOUCHI

☎03-6273-4740 ¥990

<http://ficoandpomum.com/>

営業時間：11:00～21:00、11:00～20:00（日、祝）

定休日：施設に準ずる

住所：千代田区丸の内2-4-1 丸ビル B1F

アクセス：東京（JR、地下鉄）、二重橋前（丸の内）（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



3

『九州じゃんがら』秋葉原本店

Kyushu Jangara Akihabara-honten

☎03-3251-4059 ランチ ¥1,020 ディナー ¥1,020

<http://kyushujangara.co.jp/>

営業時間：11:00～22:00（L.O. 21:30）

定休日：年中無休

住所：千代田区外神田3-11-6

アクセス：秋葉原（JR、地下鉄、TX）



麺/ラーメン

MAP G-3



WEBSITE



ACCESS MAP



4 SOLEIL 日比谷OKUROJI店

SOLEIL HIBIYA OKUROJI

☎03-6205-8873 ランチ ¥1,100 デイナー ¥5,000

<https://soleil.kitchen/>

営業時間：11:00～14:00、カフェ14:00～17:00、17:00～22:00 (L.O. 21:30) 定休日：年末年始

住所：千代田区内幸町1-7-1 HIBIYA OKUROJI (H-8)

アクセス：有楽町 (JR、地下鉄)、新橋 (JR、地下鉄、ゆりかもめ)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

F-5



5 南インド料理ダクシン 東日本橋店

DAKSHIN Higashi Nihombashi

☎03-3249-9155 ランチ ¥1,000 デイナー ¥3,000

www.dakshin.jp/

営業時間：11:00～23:00 (L.O. 22:00) (月～金)、11:30～15:00 (L.O. 14:30) (土、日、祝)、17:30～22:00 (L.O. 21:00) (土、日、祝)

定休日：年末年始

住所：中央区日本橋馬喰町1-12-1

アクセス：馬喰町 (JR)、東日本橋 (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

アジア/エスニック料理

MAP

G-4



6 南インド料理ダクシン 八重洲店

DAKSHIN Yaesu

☎03-6225-2640 ランチ ¥1,000 デイナー ¥3,000

www.dakshin.jp/

営業時間：11:00～15:00 (L.O. 14:30)、17:30～23:00 (L.O. 22:00) (月～金)、11:00～15:00 (L.O. 14:30)、17:30～22:00 (L.O. 21:00) (土、日、祝) 定休日：年末年始

住所：中央区八重洲2-5-12 プレリールビル B1F

アクセス：京橋 (地下鉄)、東京 (JR、地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

アジア/エスニック料理

MAP

F-5



7 GINZA 鼓 KUKI

GINZA KUKI

☎03-3572-5433 デイナー ¥15,000

<https://ginzakuki.com/>

営業時間：18:00～22:00

定休日：第2・第4月曜、日曜、祝日

住所：中央区銀座5-9-16 GINZA-A5 4F

アクセス：銀座 (地下鉄)



予約必須
(前日までに)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

F-5



8 『九州じゃんがら』銀座店

Kyushu Jangara Ginza

☎03-3572-3025 ランチ ¥1,020 デイナー ¥1,020

<http://kyushujangara.co.jp/>

営業時間：11:00～22:00 (L.O. 21:30)

定休日：年中無休

住所：中央区銀座6-12-17 銀座片桐ビル 1F

アクセス：銀座 (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン

MAP

F-5



9 ナタラジ 銀座店

Nataraj Ginza

☎03-5537-1515 ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,800

www.nataraj.co.jp/

営業時間：11:30～23:00 (L.O. 22:30)

定休日：年末年始

住所：中央区銀座6-9-4 銀座小坂ビル 7F/8F/9F

アクセス：銀座（地下鉄）



アジア/エスニック料理

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



10 チャヤマクロビ 汐留店

CHAYA macrobiotics Shiodome

☎03-3573-3616 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

www.chayam.co.jp/

営業時間：WEBサイトをご確認ください

定休日：年中無休

住所：港区東新橋1-6-3 ザロイヤルパークホテルア

イコニック 東京汐留 1F

アクセス：新橋（JR、地下鉄、ゆりかもめ）



カフェ/スイーツ

MAP F-6



WEBSITE



ACCESS MAP



11 L for You

L for You

☎03-6459-2504 ランチ ¥1,300 ディナー ¥2,000

www.lforyou.tokyo/

営業時間：10:00～20:00 (L.O. 19:00)

定休日：年末年始

住所：港区南青山3-9-3 池上ビル 1F

アクセス：表参道（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



12 野菜がおいしいダイニング LONGING HOUSE 北青山

LONGING HOUSE Kita Aoyama

☎03-6433-5808 ランチ ¥1,500 ディナー ¥4,500

www.longinghouse.com/no.2/

営業時間：11:30～15:00 (L.O. 14:30)、17:00～23:00 (L.O. 22:30) (月～金)、11:30～23:00 (L.O. 22:30) (土)、11:30

～22:00 (L.O. 21:30) (日) 定休日：不定休

住所：港区北青山3-9-10 潮川ビル 1F

アクセス：表参道（地下鉄）



フレンチ/イタリアン

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



13 大泉工場NISHIAZABU

OIZUMI KOJO NISHIAZABU

☎03-6427-4749 ランチ ¥1,210 ディナー ¥2,090

<https://oks-nishiazabu.com/>

営業時間：10:00～19:00

定休日：不定休

住所：港区西麻布2-13-13

アクセス：広尾（地下鉄）、六本木（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



14 精進料理 醍醐

Shojin Cuisine DAIGO

☎03-3431-0811 ランチ ¥15,000 デイナー ¥20,000
www.atago-daigo.jp/

営業時間：11:30～14:00 (L.O.)、17:00～20:00 (L.O.)

定休日：年末年始

住所：港区愛宕2-3-1 愛宕フォレストタワー

アクセス：神谷町 (地下鉄)、御成門 (地下鉄)



ヴィーガン/ベジタリアン
対応は注文時に申請

日本料理

MAP E-6



WEBSITE



ACCESS MAP



15 shojin 宗樹

shojin SOUGO

☎03-5414-1133 ランチ ¥2,000 デイナー ¥10,000
www.sougo.tokyo/

営業時間：11:00～17:00、18:00～23:30

定休日：日曜、祝日

住所：港区六本木6-1-8 六本木グリーンビル 3F

アクセス：六本木 (地下鉄)



日本料理

MAP D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



16 シンシア・ガーデン

SINCERE GARDEN

☎03-5775-7375 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,000
www.sincere-garden.com/

営業時間：11:30～20:00 (L.O. 19:00)

定休日：毎月1日 (土・日・祝日の場合は翌平日が休み)

住所：港区北青山3-5-4 青山高野ビル 2F

アクセス：表参道 (地下鉄)、外苑前 (地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



17 トゥードッグス タップルルーム

Two Dogs Taproom

☎03-5413-0333 ランチ ¥900 デイナー ¥4,000
www.twodogs-tokyo.com/

営業時間：12:00～14:30 (月～金)、17:00～23:00

定休日：年中無休

住所：港区六本木3-15-24 アリエスビル 2F

アクセス：六本木 (地下鉄)



その他

MAP E-6



WEBSITE



ACCESS MAP



18 やさいや鉄板焼野菜 赤坂店

YASAIYA Teppanyaki yasai Akasaka

☎050-3188-8284 ランチ ¥1,100 デイナー ¥7,700
https://yasaiya.tokyo/

営業時間：WEBサイトをご確認ください

定休日：WEBサイトをご確認ください

住所：港区赤坂3-11-14 赤坂ベルゴ 1F

アクセス：赤坂見附 (地下鉄)、赤坂 (地下鉄)



日本料理

MAP E-5



WEBSITE



ACCESS MAP



19 やさいや鉄板焼野菜 六本木店

YASAIYA Teppanyaki yasai Roppongi

☎050-3085-2418 ランチ ¥4,400 ディナー ¥7,700

<https://yasaiya.tokyo/>

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: WEBサイトをご確認ください

住所: 港区六本木7-18-8 岸田ビル1F

アクセス: 六本木 (地下鉄)



日本料理

MAP D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



20 アンドサンドイッチ

& sandwich.

☎03-6709-9455 ランチ ¥1,200

www.andsandwich.tokyo/

営業時間: 8:00~17:00 (L.O. 16:00)

定休日: 月曜 (月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み)

住所: 新宿区新宿1-5-7 スキラ御苑 1F

アクセス: 新宿御苑前 (地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



21 チャヤマクロビ 伊勢丹新宿店

CHAYA macrobiotics ISETAN SHINJUKU

☎03-3357-0014 ランチ ¥2,500 ディナー ¥4,000

www.chayam.co.jp/

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: 施設に準ずる

住所: 新宿区新宿3-14-1 新宿伊勢丹本館 7F

アクセス: 新宿三丁目 (地下鉄)



フレンチ/イタリアン

MAP C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



22 菜食健美

Saishoku Kenbi

☎03-5332-3627 ランチ ¥1,000

<http://daisho-kikaku.com/>

営業時間: 11:00~16:00 (L.O. 15:30), 18:00

~21:00 (L.O. 20:30)

定休日: 火曜

住所: 新宿区百人町2-21-26

アクセス: 大久保 (JR)、新大久保 (JR)



その他

MAP B-3



WEBSITE



ACCESS MAP



23 wired bonbon ルミネ新宿店

wired bonbon LUMINE Shinjuku

☎03-6304-5755 ランチ ¥1,000

www.cafecompany.co.jp/brands/bonbon_shinjuku/

営業時間: 11:00~20:00 (L.O. 19:00)

定休日: 施設に準ずる

住所: 新宿区西新宿1-1-5 LUMINE新宿 LUMINE1 6F

アクセス: 新宿 (JR)、地下鉄、京王、小田急



カフェ/スイーツ

MAP B-4



WEBSITE



ACCESS MAP



24 やさいや鉄板焼野菜 歌舞伎町店

YASAIYA Teppanyaki yasai Kabukicho

☎050-3188-6237 ディナー ¥7,700

<https://yasaiya.tokyo/>

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: WEBサイトをご確認ください

住所: 新宿区歌舞伎町1-15-13 建成産業ビル B1F

アクセス: 新宿 (JR、地下鉄、京王、小田急)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

C-4



25 搾り屋935

Shiboriya 935

☎03-3816-1071 ランチ ¥1,000

<https://shiboriya935.business.site/>

営業時間: 8:00~14:30、16:00~18:00 (月~金)、
9:30~18:00 (土、祝)

定休日: 日曜

住所: 文京区本郷3-28-4

アクセス: 本郷三丁目 (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

F-3



26 豆腐room Dy's

tofuroom Dy's

ランチ ¥1,680

<https://tofuroomdys.jimdofree.com/>

営業時間: 11:30~16:00

定休日: 木曜

住所: 文京区千駄木2-48-18 カテリーナ千駄木 101

アクセス: 根津 (地下鉄)、千駄木 (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

F-2



27 ぐるあつ

Guruatsu

☎03-5830-3700 ランチ ¥1,250

www.instagram.com/guruatsu/

営業時間: 11:00~16:00

定休日: 日曜、祝日、ほか不定休あり

住所: 台東区東上野4-21-6 宮澤ビル 1F

アクセス: 稲荷町 (地下鉄)、入谷 (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

G-2



28 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 ディナー ¥8,000

www.minoyavege.com/

営業時間: 17:30~22:30 (L.O. 21:00)

定休日: 日曜、祝日、月末の2日間

住所: 台東区鳥越1-5-5

アクセス: 新御徒町 (地下鉄)



予約必須
(WEBサイトから)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

G-3



29 ベジハウス

Veggie House

☎03-3625-1245 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

<https://veggiehousetokyo.wixsite.com/veggiehouse/>

アジア/エスニック料理

MAP I-3

営業時間: 11:30~14:00、17:00~21:00

定休日: 月曜、最終週の火曜

住所: 墨田区太平4-7-10 誘一ビル

アクセス: 錦糸町 (JR、地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP



30 インドネシア料理 チャベ目黒店

CABE MEGURO Indonesian Restaurant

☎03-6432-5748 ランチ ¥1,000 ディナー ¥3,000

<https://cabe-eco.com>

アジア/エスニック料理

MAP D-8

営業時間: 11:30~14:30、17:30~22:00

定休日: 日曜、祝日

住所: 品川区上大崎3-5-4 第一田中ビル2F

アクセス: 目黒 (JR、地下鉄、東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



31 ニュースカフェ

News Cafe

☎03-3725-6450 ランチ ¥1,130 ディナー ¥2,000

www.newscafe.jp/

西洋料理

MAP A-10

営業時間: 12:00~21:00 (L.O. 20:00) (月、木~土)、

12:00~19:00 (L.O. 18:00) (日、祝)

定休日: 火曜、水曜

住所: 目黒区自由が丘2-9-11 八幸ビル401

アクセス: 自由が丘 (東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



32 プレマルシェ・ジェラテリア&オルタナティブ・ジャンク® 中目黒駅前店

Premarché Gelateria & Alternative Junk®

☎03-6303-0141 ¥600~

<https://gelato.organic/>

カフェ/スイーツ

MAP B-7

営業時間: 12:00~21:00 (4月~10月)、12:00~19:00

(11月~3月)

定休日: 木曜

住所: 目黒区上目黒2-9-36 目黒銀座ビル1F

アクセス: 中目黒 (地下鉄、東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



33 冷麺ダイニングつるしこ 自由が丘店

Reimen Dining TSURUSHIKO Jiyugaoka

☎03-6421-4412 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

<http://tsurushiko.jp/>

麺/ラーメン

MAP A-10

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:30)、17:30

~21:00 (L.O. 20:30)

定休日: 月曜

住所: 目黒区自由が丘1-23-4 樋口ビル1F

アクセス: 自由が丘 (東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



34 ミセスイスタンプール

Mrs Istanbul

☎03-5756-6183 ランチ ¥1,200 ディナー ¥1,200

https://tokyo-haneda.com/shop_and_dine/detail/tenant_00202.html

営業時間：7:00～21:00 (L.O 20:30) 定休日：年中無休
住所：大田区羽田空港3-4-2 第2ターミナルビル3F
アクセス：羽田空港第1・第2ターミナル(京急)、羽田空港第2ターミナル(東京モノレール)



その他

MAP L-10



WEBSITE



ACCESS MAP



35 カフェステイハッピー

cafe Stay Happy

☎03-3410-5959 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

<http://cafestayhappy.com/>

営業時間：12:00～21:00 (月、水～土)、12:00～20:00 (日)
定休日：火曜、第2水曜
住所：世田谷区代沢2-29-14 宮川ビル2F
アクセス：下北沢(小田急、京王)



カフェ/スイーツ

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



36 かまいキッチン

Kamay Kitchen

☎03-6318-5323 ランチ ¥1,100 ディナー ¥1,500

<https://kamaykitchen.therestaurant.jp/>

営業時間：12:00～20:00
定休日：火曜
住所：世田谷区北沢2-33-6 第2ミチルビル2F
アクセス：下北沢(小田急、京王)



アジア/エスニック料理

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



37 農民カフェ 下北沢店

Nomin cafe Shimo-Kitazawa

☎03-6416-8176 ランチ ¥1,500 ディナー ¥4,000

<http://hyakushow.com>

営業時間：11:00～17:00、17:00～23:00 (L.O. 22:00)
(火曜の夜は休み)
定休日：年末年始
住所：世田谷区北沢2-27-8
アクセス：下北沢(小田急、京王)



予約推奨

日本料理

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



38 BiOcafe

BiOcafe

☎03-5428-3322 ランチ ¥1,250 ディナー ¥2,500

<https://biocafe.jp/>

営業時間：11:00～16:00 (L.O. 15:30)、18:00～22:00
(L.O. 21:00)、カフェ 11:00～22:00 (L.O. 21:00)
定休日：年末年始
住所：渋谷区宇田川町16-14 パティオ1ビル1F
アクセス：渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



カフェ/スイーツ

MAP B-6



WEBSITE



ACCESS MAP



39 ボタニスト カフェ

BOTANIST Cafe

☎03-5766-3778 ランチ ¥1,300 デイナー ¥1,300

<https://shop.botanistofficial.com/botanist-tokyo/>

営業時間：11:00～19:30

定休日：不定休

住所：渋谷区神宮前6-29-2 助川ビル2F

アクセス：明治神宮前（原宿）（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



40 チプーン

Chipoon

☎03-6804-2123 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000

<http://chipoon.tokyo/>

営業時間：11:00～21:00 定休日：年中無休

住所：渋谷区神宮前1-11-6 ラフォーレ原宿 2F

GOOD MEAL MARKET

アクセス：原宿（JR）、明治神宮前（原宿）（地下鉄）、

表参道（地下鉄）



麺/ラーメン

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



41 コスメキッチン アダプテーション アトレ恵比寿店

Cosme Kitchen Adaptation atre Ebisu

☎03-5475-8576 ランチ ¥2,500 デイナー ¥4,500

<http://ck-adaptation.com/>

営業時間：10:00～21:00 (L.O. 20:00)

定休日：施設に準ずる

住所：渋谷区恵比寿南1-6-1 アトレ恵比寿 西館2F

アクセス：恵比寿（JR、地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



42 フィコ&ポムム ジュース 青山店

FICO & POMUM JUICE AOYAMA

☎03-6805-0480 ランチ ¥990

<http://ficoandpomum.com/>

営業時間：8:00～21:00 (L.O. 20:45)

定休日：年末年始、施設に準ずる

住所：渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル 1F

アクセス：表参道（地下鉄）



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



43 フルッタフルッタ アサイーエナジーバー

FRUTA FRUTA Açai energy bar

☎03-6434-1875 ¥800

www.frutafruta.com/store/

営業時間：11:00～20:00

定休日：不定休

住所：渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ E3F ShinQs内

アクセス：渋谷（JR、地下鉄、東急、京王）



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



44 『九州じゃんがら』原宿1階店

Jangara Harajuku 1F

☎03-3404-5405 ランチ ¥1,020 ディナー ¥1,020
http://kyushujangara.co.jp/

営業時間：11:00～22:00 (L.O. 21:30)
定休日：年中無休
住所：渋谷区神宮前1-13-21
アクセス：原宿 (JR)、明治神宮前 (原宿) (地下鉄)



赤坂店も近くにあり
ます。WEBサイトを
ご確認ください。

麺/ラーメン

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



45 マルゴデリエビス

marugo deli ebisu

☎03-6427-8580 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500
www.maru5ebisu.jp/

営業時間：9:00～20:00 (月～土)、10:00～20:00 (日、祝)
定休日：年末年始
住所：渋谷区恵比寿西1-17-1 プルミエール恵比寿 1F
アクセス：恵比寿 (JR、地下鉄)、代官山 (東急)



カフェ/スイーツ

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



46 ヌードルスタンドトーキョー

NoodleStandTokyo

☎03-6804-1477 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000
www.noodlestandtokyo.com/

営業時間：11:30～16:00、18:00～22:30 (月～金)、11:30
～22:30 (土)、11:30～21:00 (日、祝)
定休日：不定休
住所：渋谷区神宮前1-23-26 神宮前COMICHI 2F
アクセス：原宿 (JR)、明治神宮前 (原宿) (地下鉄)



麺/ラーメン

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



47 冷麺ダイニングつるしこ 渋谷店

Reimen Dining TSURUSHIKO Shibuya

☎090-7321-7527 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000
http://tsurushiko.jp/

営業時間：11:30～16:00 (L.O. 15:30)、17:30～21:00
(L.O. 20:30)
定休日：月曜
住所：渋谷区東1-27-6 Y.Mbill 1F
アクセス：渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



麺/ラーメン

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



48 サラダデリ マルゴ 西新宿五丁目本店

Salad Deli MARGO

☎03-5302-1808 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000
http://margo.co.jp/

営業時間：10:00～22:30 (月～金)、10:00～21:00
(土、日、祝)
定休日：年中無休
住所：渋谷区本町3-9-3
アクセス：西新宿五丁目 (地下鉄)



その他

MAP B-4



WEBSITE



ACCESS MAP



49 渋谷ハイドアウト

SHIBUYA HIDEOUT

☎03-6416-5367 ディナー ¥1,580

www.hideout-burrito.com/

営業時間: 17:00~29:00

定休日: 年中無休

住所: 渋谷区宇田川町35-4 オークヴィレッジ B1F

アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



その他

MAP B-6



WEBSITE



ACCESS MAP



50 コスメキッチン アダプテーション 表参道ヒルズ店

Cosme Kitchen Adaptation OMOTESANDO HILLS

☎03-6804-5214 ランチ ¥1,500 ディナー ¥3,500

<http://ck-adaptation.com/>

営業時間: 11:00~20:00 (L.O. 19:00)

定休日: 施設に準ずる

住所: 渋谷区神宮前4-12-10 表参道ヒルズ本館 B2F

アクセス: 表参道 (地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



51 FIL#

FIL#

☎050-5361-8428 ランチ ¥1,000

www.instagram.com/fil_gyoza.and.coffee/

営業時間: 9:30~15:00 (モーニング 9:30~11:00、ランチ 11:30~14:00) (火~金)、11:30~18:00 (ランチ 11:30~14:00) (土、祝) 定休日: 月曜、日曜

住所: 渋谷区西原1-7-8 ツインパレスK.I.103

アクセス: 幡ヶ谷 (京王)、代々木上原 (地下鉄、小田急)



予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP A-5



WEBSITE



ACCESS MAP



52 モミの木ハウス

FOOD CONCEPT SHOP MOMINOKI HOUSE

☎03-3405-9144 ランチ ¥1,300 ディナー ¥5,000

www.mominoki-house.net/

営業時間: 11:00~15:00 (L.O. 14:30)、17:00~23:00 (L.O. 22:00)

定休日: 年中無休

住所: 渋谷区神宮前2-18-5

アクセス: 明治神宮前 (原宿) (地下鉄)



予約必須 (ディナー)

その他

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



53 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 ランチ ¥1,100 ディナー ¥2,500

www.nataraj.co.jp/

営業時間: 11:30~23:00 (L.O. 22:30)

定休日: 年末年始

住所: 渋谷区神南1-22-7 岩本ビル 3F

アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



原宿表参道店も近くに
あります。WEBサイト
をご確認ください。

アジア/エスニック料理

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



54 トゥルーベリー 渋谷スクランブルスクエア店

Trueberry Shibuya Scramble Square

☎03-4221-0244 ¥800

www.cafecompany.co.jp/brands/trueberry/

営業時間：10:00～21:00

定休日：施設に準ずる

住所：渋谷区渋谷2-24-12 渋谷スクランブルスクエア 7F

アクセス：渋谷（JR、地下鉄、東急、京王）



カフェ/スイーツ

MAP

C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



55 ごはんカフェくるまる

cru mar

☎03-6379-5388 ランチ ¥800 デイナー ¥900

<https://cru mar.jimdofree.com/>

営業時間：11:30～14:30 (L.O. 14:00)、18:00～22:00 (L.O. 21:00) (土)

定休日：WEBサイトをご確認ください

住所：杉並区和泉3-15-9

アクセス：永福町（京王）



その他

MAP

J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



56 ナタラジ 荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ ¥1,000 デイナー ¥2,300

www.nataraj.co.jp/

営業時間：11:30～23:00 (L.O. 22:30)

定休日：年末年始

住所：杉並区荻窪5-30-6 福村産業ビル B1F

アクセス：荻窪（JR、地下鉄）



アジア/エスニック料理

MAP

J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



57 『九州じゃんがら』西武池袋店

Kyushu Jangara Seibu-Ikebukuro

☎03-3981-5188 ランチ ¥1,020 デイナー ¥1,020

<http://kyushujangara.co.jp/>

営業時間：11:00～22:00 (L.O. 21:15)

定休日：年中無休

住所：豊島区南池袋1-28-1 西武百貨店池袋本店 8F

アクセス：池袋（JR、地下鉄、東武、西武）



麺/ラーメン

MAP

C-1



WEBSITE



ACCESS MAP



58 サフラン 池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ ¥780 デイナー ¥1500

<https://saffron-dining.com/>

営業時間：11:30～15:00、17:30～22:00

定休日：年中無休

住所：豊島区東池袋1-28-1 タクトTOビル 201

アクセス：池袋（JR、地下鉄、東武、西武）、東池袋（地下鉄）



インド料理

MAP

C-1



WEBSITE



ACCESS MAP



59 TAKAGIYA

TAKAGIYA

☎03-5980-8733 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000

www.takagi-ya.co.jp

営業時間：10:00～18:30 (L.O. 18:00)、10:00～19:00
(テイクアウト)

定休日：月曜 (月曜が祝祭日、イベントの場合は翌火曜休み)

住所：豊島区巢鴨2-9-26 ミツフビル102

アクセス：巢鴨 (JR、地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP E-1



WEBSITE



ACCESS MAP



60 AFURI 立川グリーンズプリングス店

AFURI Tachikawa GREEN SPRINGS

☎042-595-7713 ランチ ¥1,200 デイナー ¥1,400

<https://afuri.com/findus/>

営業時間：11:00～23:00

定休日：施設に準ずる

住所：立川市緑町3-1 GREEN SPRINGS 1F-E3 117

アクセス：立川 (JR)



麺/ラーメン

MAP I-9



WEBSITE



ACCESS MAP



61 ORIDO.

ORIDO.

☎070-3392-0101 ランチ ¥1,125

www.orido.life/

営業時間：11:00～18:00

定休日：不定休

住所：武蔵野市吉祥寺東町2-40-22 リトルマンション 1F

アクセス：吉祥寺 (JR、京王)



カフェ/スイーツ

MAP J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



62 繭蔵

Mayugura

☎0428-21-7291 ランチ ¥1,500

<http://mayugura.com/>

営業時間：11:00～17:00

定休日：不定休

住所：青梅市西分町3-127

アクセス：東青梅 (JR)、青梅 (JR)



その他

MAP H-8



WEBSITE



ACCESS MAP



63 キックバックカフェ

KICK BACK CAFE

☎03-5384-1577 ランチ ¥900 デイナー ¥1,000

<https://kickbackcafe.jp/>

営業時間：11:00～21:00 (火、木～土)、11:00～16:00 (水)、
13:00～15:00 (日)

定休日：月曜 (月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み)

住所：調布市若葉町2-11-1 パークスクエア武蔵野 1F

アクセス：仙川 (京王)



カフェ/スイーツ

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



64 AFURI 南町田グランベリーパーク店

AFURI Minamimachida Grandberry Park

☎042-850-5992 ランチ ¥1,200 デイナー ¥1,400

<https://afuri.com/findus/>

営業時間：11:00～22:00

定休日：施設に準ずる

住所：町田市鶴間3-4-1 グランベリーパーク セントラルコート 1F G103

アクセス：南町田グランベリーパーク（東急）



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン

MAP I-10



65 カフェスロー

cafeSlow

☎042-401-8505 ランチ ¥1,500

<http://cafeslow.com/>

営業時間：11:30～17:00 (ランチ L.O. 14:30)

定休日：月曜 (月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み)

住所：国分寺市東元町2-20-10

アクセス：国分寺 (JR、西武)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP I-9



66 Kunitachi Pasta Factory

Kunitachi Pasta Factory

☎042-505-8369 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,000

<https://pastafactory.jp/>

営業時間：11:00～15:00 (L.O. 14:00)、18:00～22:00 (L.O. 21:00)

定休日：木曜

住所：国立市東1-15-34

アクセス：国立 (JR)



予約推奨



WEBSITE



ACCESS MAP

フレンチ/イタリアン

MAP I-9



67 中一素食店

nakaichi chientfu

☎042-577-3446 ランチ ¥980 デイナー ¥980

www.nakaichifoods.co.jp/

営業時間：11:00～14:30、17:00～21:30

定休日：火曜

住所：国立市中1-19-8 中一ビル

アクセス：国立 (JR)



WEBSITE



ACCESS MAP

アジア/エスニック料理

MAP I-9



「だし」について

⚠️ 気をつけて!

日本の伝統的な食文化である和食にかかせないのが「だし」です。西洋のブイヨンのように材料を煮出したり、水に浸すことで旨味成分を抽出した汁のことで、この「だし」にはかつおだしや煮干しだし(いりこだし)、干しえび・貝類のだしなど、動物性の素材を使用するものもあるので、注意が必要です。昆布だし、しいたけだしといった、植物性の素材を使用しただしもありますので、不安な方はP.37の「食べられない食材リスト」でお店に確認して、安心して食事を楽しんでください。

Category 3

このカテゴリのレストランはベジタリアン®の方向けです。
一部、以下の材料を含まないメニューを提供しています。

このガイドブックにおける「ベジタリアン」とは、卵、乳製品、はちみつを除き、動物由来のだしや調味料を含む、すべての動物性材料（肉・魚・甲殻類・貝その他）を避ける方を指します。



肉 不使用



魚 不使用



甲殻類 不使用



貝 不使用

予約、メニュー、店舗の詳細に関するお問い合わせは、各レストランへ直接ご連絡ください。
記載の料金は各レストランの平均価格であり、実際とは異なる場合があります。

1 マハラジャ 丸の内店

Maharaja Marunouchi

☎03-5221-8271 ランチ ¥900 デイナー ¥1,500

www.maharaja-group.com/

営業時間：11:00～20:00

定休日：日曜

住所：千代田区丸の内2-1-1

アクセス：東京（JR、地下鉄）、二重橋前（丸の内）（地下鉄）



アジア / エスニック料理

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



2 ルチアーノ・ビオ銀座

LUCIANO Bio GINZA

☎03-6228-6647 ¥1,000

www.luciano-gelato.com/

営業時間：11:00～21:00

定休日：施設に準ずる

住所：中央区銀座3-2-1 マロニエゲート銀座2

アクセス：有楽町（JR、地下鉄）



カフェ / スイーツ

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



3 クリスプ・サラダワークス 六本木ヒルズ店

CRISP SALAD WORKS ROPPONGI HILLS

☎03-6721-1162 ランチ ¥997 デイナー ¥997

www.crisp.co.jp/

営業時間：11:00～22:00

定休日：年中無休

住所：港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ ヒルサイド B2F

アクセス：六本木（地下鉄）



その他

MAP D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



4 IKEA渋谷

IKEA Shibuya

☎0570-01-3900 ¥330

www.ikea.com/jp/ja/

営業時間：11:00～21:00

定休日：年末年始

住所：渋谷区宇田川町24-1 高木ビルディング

アクセス：渋谷（JR、地下鉄、東急、京王）



その他

MAP

B-6



WEBSITE



ACCESS MAP



5 アイリッシュパブ アンソラス

Irish Pub An SÓLÁS

☎03-5919-6686 ランチ¥1,000 ディナー¥900

www.facebook.com/AnSolaisIrishPub/

営業時間：11:00～24:00（ランチ 11:00～14:00）、

15:00～24:00（土、日）

定休日：年中無休

住所：渋谷区千駄ヶ谷5-22-3

アクセス：代々木（JR、地下鉄）



ベジタリアンメニューは
毎日17:00から注文可

居酒屋／バー

MAP

C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



6 さくら亭

Sakura Tei

☎03-3479-0039 ランチ¥1,500 ディナー¥2,500

www.sakuratei.co.jp/

営業時間：11:00～23:00（ランチ～15:00、ディナー
15:00～）

定休日：年中無休

住所：渋谷区神宮前3-20-1

アクセス：明治神宮前（原宿）（地下鉄）



日本料理

MAP

C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



7 練馬 八百屋バル

vegetable bar Nerima

☎03-5912-0266 ディナー¥3,500

www.hotpepper.jp/strJ001134838/

営業時間：17:00～24:00（フードL.O. 23:00、ドリンク
L.O. 23:30）

定休日：火曜

住所：練馬区豊玉北5-1-1

アクセス：練馬（地下鉄、西武）



居酒屋／バー

MAP

J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



8 吉祥寺 八百屋バル

vegetable bar Kichijoji

☎0422-27-5667 ディナー¥3,500

www.hotpepper.jp/strJ001258523/

営業時間：17:00～22:00（L.O. 21:45）

定休日：月曜

住所：武蔵野市吉祥寺本町1-10-14 2F

アクセス：吉祥寺（JR、京王）



居酒屋／バー

MAP

J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



Enjoy! TOKYO

Enjoy! Vegetables & Fruits

東京のような大都市は緑が少ないと思われがちですが、自然豊かな多摩地域や、都心にも畑があり、江戸時代から生産されてきた伝統野菜も栽培されています。



東京のバラエティ豊かな農産物

奥多摩など涼やかな山間部で採れるものから、島しょ地域の温暖な気候で育つものまで、東京にはおいしい農産物がたくさんあります。



© (公財) 東京都農林水産振興財団

コマツナ

江戸時代、江戸川区小松川周辺で栽培が始まったとされ、現在も都内での生産が盛んです。クセがなくあっさりとした味わいで、カルシウム等の栄養価が高いことが特徴。和食の定番「おひたし」や、「鍋」「味噌汁」の具材として活躍します。



ワサビ

涼やかな奥多摩エリアでの栽培が盛ん。鼻に抜ける刺激のある辛味に最初は驚くかもしれません。太い根茎の部分をすりおろし、薬味として使用するのが一般的ですが、刻んで酒粕と漬けた「ワサビ漬け」など、その楽しみ方は様々です。



© (公財) 東京都農林水産振興財団

日本ナシ

東京では果物も多種生産されており、中でも群を抜いて生産量が多いのが「日本ナシ」。稲城市を中心に、梨狩り体験ができる果樹園もあります。果肉はシャリシャリと独特の食感があり、甘い果汁がみずみずしい、デザートにぴったりの果物です。



© (公財) 東京都農林水産振興財団

アシタバ

温暖な東京の島々で多く栽培される、クセのある香りと苦味が特徴の植物。伊豆大島ではアシタバの天ぷらが名物料理として観光客から人気を集めています。栄養価が非常に高く、健康野菜としても注目されています。



東京の野菜 の歴史



What are 江戸東京野菜とは? Edo-Tokyo vegetables?

簡単に言うと、現在の東京周辺で江戸時代から生産されてきた野菜のことを指します。それぞれの品種に、それぞれの歴史やストーリーがあり、人々の食生活を何世代にもわたって支えてきました。農地の減少に伴い途絶えてしまった品種もありますが、近年は地元の人たちによって江戸東京野菜を普及させる動きが広がっています。大量に栽培するのが難しく、栽培にも手間がかかるため、決して簡単なことではありませんが、次の世代のために、これらの野菜を研究し、支援し、育てようと多くの人々が取り組んでいます。このような取り組みも、東京を素晴らしいと感じさせてくれるものの一つです。



©(公財)東京都農林水産振興財団

練馬ダイコン

江戸時代に練馬（現在の練馬区）で選抜・改良された大根。一般に流通している大根に比べて長く、1m近くに成長するものもあり、土から引き抜くのが大変です。古くは「たくあん漬け」に加工し出荷されていました。



©(公財)東京都農林水産振興財団

寺島ナス

隅田川沿いの寺島（現在の墨田区）を中心に栽培されていました。日本で一般的に流通しているナスよりも小ぶりで卵型なのが特徴。しっかりとした実は加熱するとやわらかく美味しくなります。



内藤カボチャ

宿場「内藤新宿」（現在の新宿区新宿御苑あたり）周辺で栽培されていたかぼちゃ。水分が多くねっとりとした味わいで、煮崩れしにくいので煮物に最適です。収穫時は緑色ですが、熟すとともに淡い橙色に変化していきます。

デリバリー & テイクアウト

デリバリー

外食以外の食事の選択肢をお探しなら、デリバリーのサイトやアプリを使ってオンラインで注文してはどうでしょうか。迅速に届けてくれる便利なサービスです。



Uber Eats



Vegan



Vegetarian

www.ubereats.com/jp/category/tokyo-tokyo/vegan/

www.ubereats.com/jp/category/tokyo-tokyo/vegetarian/

maishoku



Vegetarian

www.maishoku.com/ja/cuisines/vegetarian/

ユーザー登録後、対象レストランから好きな料理を注文すると、配達員が料理を届けてくれます。ヴィーガン・ベジタリアンカテゴリーを選択して注文することができます。

テイクアウト (持ち帰り)

多くのレストランではテイクアウト (持ち帰り) 用のメニューが用意されており、店内で食事をするのに比べて若干の割引料金で提供されています。テイクアウトを利用して、ホテルの部屋や東京の美しい公園で食事を楽しみませんか？



ショッピングバッグ (買い物袋)

2020年7月から、日本ではほとんどのお店でレジ袋や紙袋が有料 (2~5円程度) になりました。レジでは「Fukuro wa hitsuyou desu ka?」または「Fukuro wa irimasu ka?」と聞かれることがあります。これは「袋は必要ですか?」という意味です。



買い物の度にレジ袋を購入するよりも、繰り返し使えるマイバッグを持参するのがおすすめです。都内には、おしゃれで機能的なエコバッグを販売しているお店もたくさんあるので、自分専用のバッグを選んで、楽しくエコに買い物しましょう。

東京の交通 TIPS

滞在中の移動に便利なヒントをご紹介します。

電車&バス

便利な IC カード乗車券

全国相互利用を実施している交通系 IC カード (Suica、PASMO など) は、首都圏の主な鉄道・バスの乗車に利用できます。カードにあらかじめチャージ (入金) して、駅の自動改札機やバスの料金機の読み取り部にタッチすると、自動で運賃を支払うことができ便利です。また、都内では券売機等で乗車券を購入する場合に比べ、運賃がお得になります (一部同額)。電子マネーとして加盟店でショッピングも可能です。



「PASMO」は株式会社バスモの登録商標です。



www.gotokyo.org/jp/plan/getting-around/ic-card/



Tokyo 1-Day Ticket

(東京フリーきっぷ)

JR※、地下鉄、日暮里・舎人ライナー、東京さくらトラム (都電荒川線)、都営バスが東京23区内で乗り放題になるお得な切符。

※JRは都区区内間のみ

大人: 1,600 円 小人: 800 円

タクシー

日本のタクシー料金は走行距離と時間に応じて決まり、チップ等は不要です。また、認定を受けたタクシードライバーが観光案内をしながら都内を回ってくれる時間貸しの観光タクシーもおすすです。お土産を買ったりして手荷物が増えても、タクシーなら楽々です。

www.taxi-tokyo.or.jp/kanko_taxi/



レンタサイクル

公共交通機関で混雑などが気になるという方は、レンタサイクルを利用してみてはどうでしょうか。風を感じながら町を走れば、地元の商店街や人々の生活をより近くで感じることができ、新しい東京観光が楽しめるでしょう。

レンタル店で自転車を借り元の場所へ返す従来のレンタサイクルサービスに加え、都内では最近、多数のサイクルポートがあり、借りた場所とは別の場所での返却 (乗り捨て) も可能なシェアサイクルや、指定場所へ届けてくれるデリバリーサービスなど、便利なサービスが増えています。

東京自転車シェアリング

<https://docomo-cycle.jp/tokyo-project/>

他にもいろいろあります。用途や地域で選んでみてください!



POINT-AND-ASK GUIDE 食べられない食材リスト

I do not eat...

私はチェックしているものが
食べられません。

食べられないものにチェックを入れてください。



豚肉
Pork



牛肉
Beef



鶏肉
Chicken



魚類
Fish



豚だし
Pork Stock



牛だし
Beef Stock



鶏だし
Chicken Stock



魚だし
Fish Stock



貝
Shellfish



甲殻類
Crustacean



卵
Egg



はちみつ
Honey



乳製品
Dairy



砂糖
Sugar



アルコール
Alcohol



そば
Soba (Buckwheat)



グルテン(小麦)
Gluten



大豆
Soy



五葷
(タマネギ・ラッキョウ・ネギ・ニンニク・ニラ)
Five Pungent Vegetables
(green onion, scallion, leek, garlic, and chives)



ナッツ
Nuts



油
Oil

これ以外にあれば、ここにその名称とイラストを書いてください。

外国語での緊急時の情報

地震や風水害、火事などの災害や、盗難・紛失など、
もしもの時に備えて知っておきたい心構え、いざという時役立つ情報をご紹介します。

インターネットで入手できる情報

災害時情報提供アプリ **Safety tips**  <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rscs.safetyTips.android>
 <https://apps.apple.com/app/safety-tips/id858357174>

多言語対応

観光庁が提供している外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ。国内における緊急地震速報、津波警報のほか、大雨などの気象特別警報、噴火情報をプッシュ型で通知できるほか、避難行動を示したフローチャートや大使館リストなどのリンク、日本語でコミュニケーションが取れない場合に活用できるコミュニケーションカードも提供しています。右のURLからダウンロードできます。



Android

iOS

東京都医療機関・薬局案内サービス

www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks230.php

多言語対応

東京都内で日本語以外の複数の言語に対応する医療機関や、女性医師が外来診療している医療機関を検索できます。

東京都医療機関案内サービス

☎ 03-5272-0303 (日本語)

☎ 03-5285-8181 (その他の言語)



東京都防災ホームページ

www.bousai.metro.tokyo.lg.jp

多言語対応



Japan Visitor Hotline

英語、中国語、韓国語、日本語

www.japan.travel/en/plan/hotline/

日本政府観光局(JNTO)は、非常時の外国人旅行者の安全・安心確保のため、365日、24時間、多言語で対応するコールセンター「Japan Visitor Hotline」を運営しています。観光案内や事故・緊急時の対応など、お気軽にお電話ください。

☎ 050-3816-2787

(24時間対応)



緊急時の
連絡先

警察

☎ 110 

犯罪や事故が起きた時

消防

☎ 119 

火事の通報や
救助・救急車を呼ぶ時

Measures for COVID-19

感染症インフォ

感染リスクを避けながら東京での旅行を楽しむためには、自身の感染や、他人への感染を防ぐ対策をとることが大切です。

マスクを着用しましょう



適切な距離を保ちましょう



こまめに手を洗いましょう



公共交通機関内では会話を控えましょう



レストランでは会話を控えて食事を楽しみましょう



一日の始まりは健康チェックから



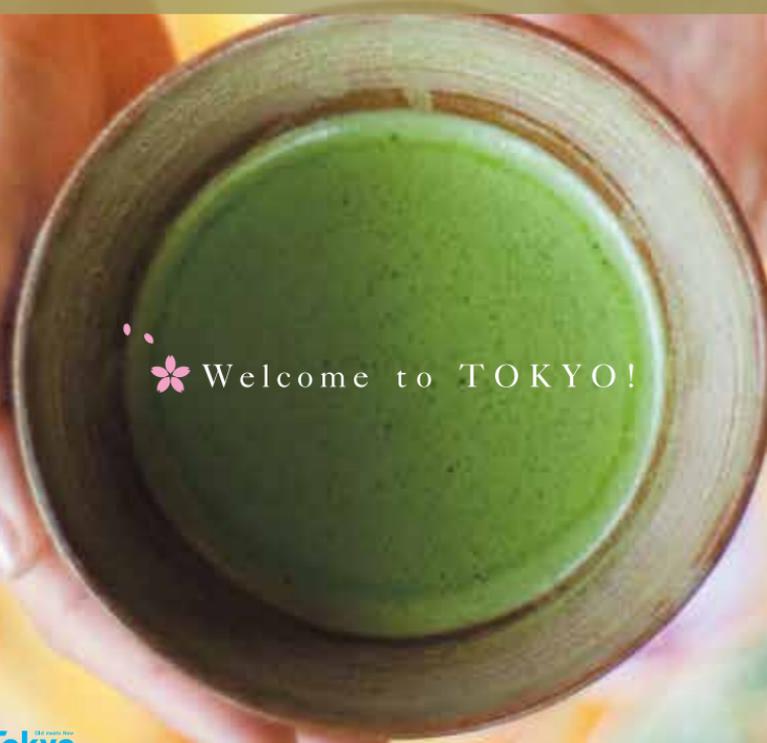
あなたと周りの人を守るためのインフォメーション

www.gotokyo.org/jp/plan/coronavirus-information/



TOKYO Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2021-2022

 Welcome to TOKYO!

TokyoTokyo
the official

GO-TOKYO

The Official Tokyo Travel Guide
www.gotokyo.org

公益財団法人 東京観光財団

〒162-0801 東京都新宿区山吹町346番地6 日新ビル6階

2021.03