



TOKYO

Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2022-2023

A top-down view of a red circular plate with a gold rim, set on a light-colored textured surface. The plate is mostly empty, with a few small white cherry blossom petals scattered on its left side. To the right of the plate, a branch of white cherry blossoms is in full bloom. Below the plate, a pair of light-colored wooden chopsticks rests on a small white ceramic chopstick rest. The overall aesthetic is clean and elegant, with a focus on natural elements.

🌸 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



乳製品 不使用



はちみつ 不使用



五辛（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

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



乳製品 不使用



はちみつ 不使用



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

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



Free Wi-Fiがあります

目次

地図
03

路線図
05

Category 1
07

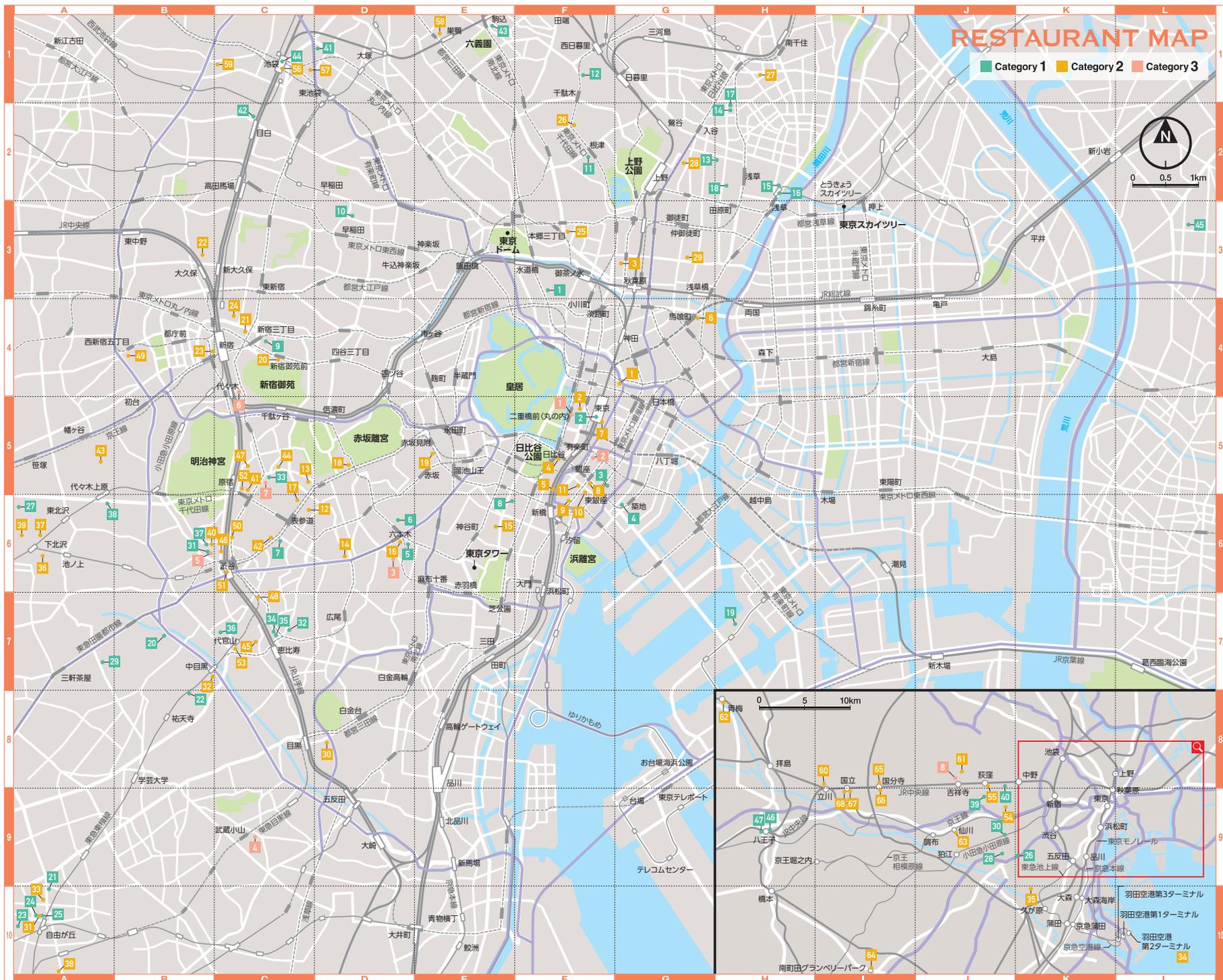
Category 2
17

Category 3
31

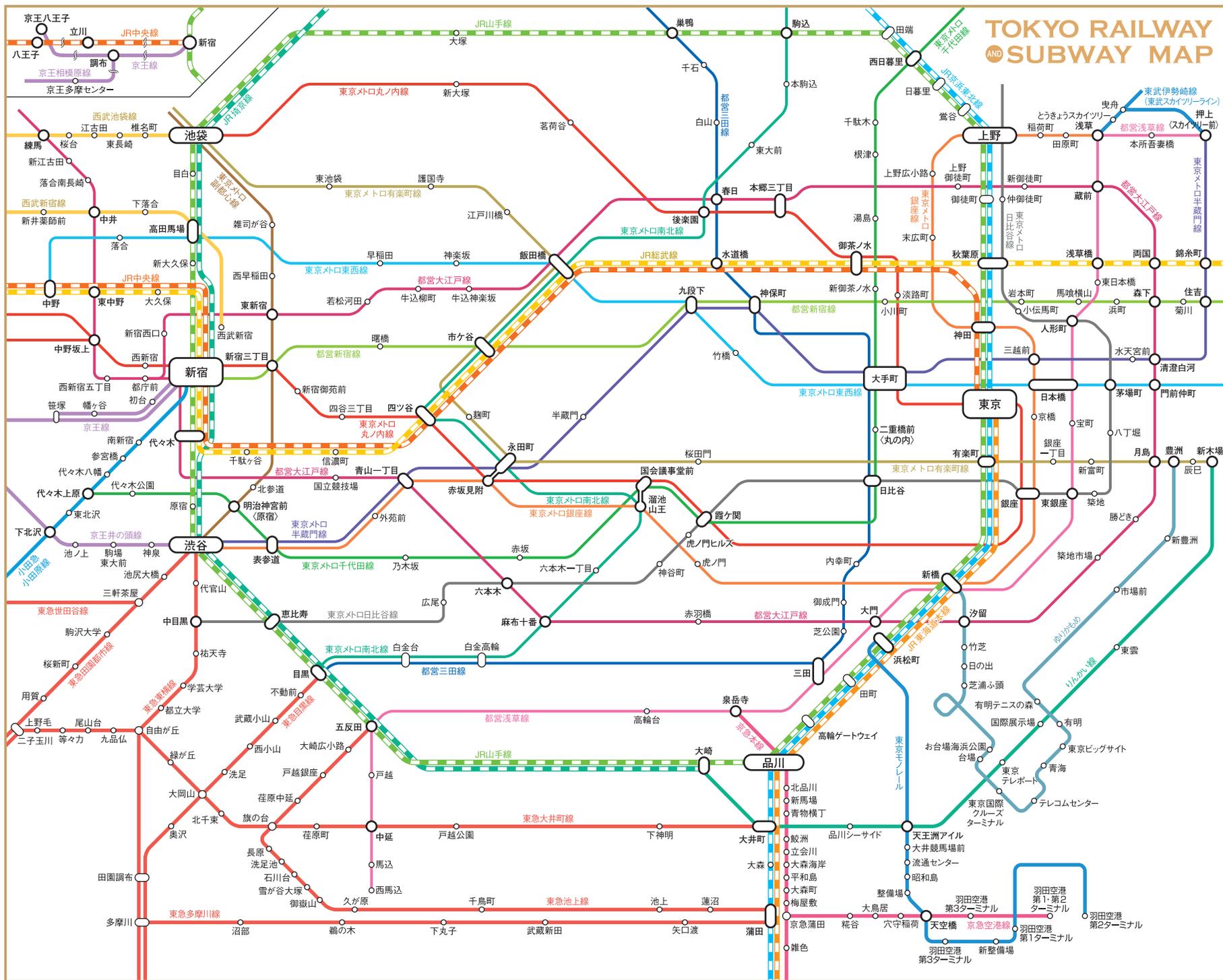
東京の野菜と果物
33

和菓子を楽しもう
35

食べられない食材リスト
緊急時の情報
37



TOKYO RAILWAY AND SUBWAY MAP



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

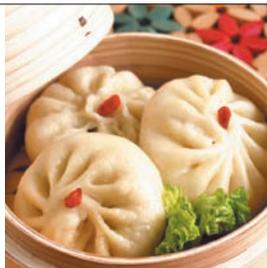
Loving Hut Tokyo

☎03-5577-6880 ¥800
www.manpuku-veggie.com/restaurants/10092/

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



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
https://foods.jr-cross.co.jp/ts-tantan/

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内 1F
アクセス: 東京(JR、地下鉄)



麺/ラーメン
MAP F-5



3 アイソフ ギンザ

AIN SOPH. GINZA

☎050-3134-4241 ランチ ¥3,000 デイナー ¥5,500
http://ain-soph.jp/ginza/

営業時間: 11:30~14:30 (L.O. 14:30)、ティータイム14:30~17:00 (L.O. 16:00)、17:30~21:00 (L.O. 19:00)
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



4 コメダイズ

KOMEDA is

☎03-6260-6369 ランチ ¥1,300 デイナー ¥1,300
www.komeda-is.com/

営業時間: 7:00~23:00 (L.O. 22:30) アルコール提供
11:00~23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 施設に準ずる
住所: 中央区築地1-13-1 銀座松竹スクエア 1F
アクセス: 東銀座(地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP G-6



5 FALAFEL BROTHERS 六本木

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: 年中無休
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



6 フルーツインライフ

FRUITS IN LIFE

☎03-6447-1190 ランチ ¥1,210
https://fruitsinlife.com/

営業時間: 8:30~21:00 (月~金)、10:00~21:00 (土、日、祝) ※一部商品のみラストオーダー20:30
定休日: 施設に準ずる
住所: 港区赤坂9-7-2 東京ミッドタウンプラザ B1F
アクセス: 六本木(地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP D-6



7 パーラー エイタブリッシュ

PARLOR 8ablich

☎03-6805-0597 ¥1,500
www.8ablich.com/

営業時間: 10:00~18:00
定休日: 年末年始
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



8 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



9 アインソフ ジャーニー シンジュク

AIN SOPH. Journey Shinjuku

☎050-3503-8688 ランチ ¥2,000 デイナー ¥3,500

www.ain-soph.jp/journey-shinjuku

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:00)、18:00~21:00 (L.O. 20:00) (月~金)、

11:30~17:00 (L.O. 16:00)、18:00~21:00 (L.O. 20:00) (土、日、祝)

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)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP

C-4



10 そーよ エスペラント・ビーガン・カフェ

SOJO Esperanto-Vegana Kafejo

☎03-6302-1639 デイナー ¥1,000

https://sojo.favy.jp/

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



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

D-3



11 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

F-2



12 ヴェスペラ

VESPERA

☎070-1471-0315 ランチ ¥2,000 デイナー ¥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 ノー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)



WEBSITE

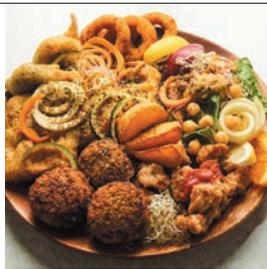


ACCESS MAP

その他

MAP

F-1



13 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

H-2



14 普茶料理 梵

Fucha Vegetarian Cuisine BON

☎03-3872-0375 ランチ ¥3,450 デイナー ¥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)、17:00

~20:00 (L.O. 18:00) (日、祝)

定休日: 水曜、ほか不定休あり

住所: 台東区亀京1-2-11 アクセス: 入谷 (地下鉄)



予約必須



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

H-2



15 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

H-2



16 まるごとVeganダイニング浅草

Marugoto Vegan Dining Asakusa

☎03-5830-8134 ランチ ¥1,600

https://dining.marugotovegan.com/

営業時間: 11:30~15:00、18:00~23:00

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)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

H-2



17 PQ's

PQ's

☎03-6877-1588 ランチ ¥1,100

https://pqs.world/

営業時間: 9:00~17:00 (L.O. 16:30)

定休日: 月曜、火曜

住所: 台東区亀京1-1-2

アクセス: 入谷 (地下鉄)



カレーは予約が必要です。
2日前までにHPまたはお電話
でのご予約をお願いします。



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

H-2



19 Vegan Ramen UZU Tokyo

Vegan Ramen UZU Tokyo

ランチ ¥2,000 デイナー ¥2,000

<https://vegan-uzu.com/pages/uzu-tokyo/>

麺/ラーメン

MAP H-7

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: 江東区豊洲6-1-16 teamLab Planets TOKYO 敷地内

アクセス: 新豊洲 (ゆりかもめ)



20 アラスカ ツヴァイ

Alaska zwei

☎03-6425-7399 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,500

www.instagram.com/alaska_zwei/

カフェ/スイーツ

MAP B-7

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)



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 デイナー ¥5,000

www.plus-veganique.com/

その他

MAP A-10

営業時間: 12:00~15:30, 18:00~23:00 (WEBサイトをご確認ください)

定休日: 水曜、ほか不定休あり

住所: 目黒区自由が丘1-19-23

アクセス: 自由が丘 (東急)



五筆対応は
注文時に申請



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 デイナー ¥1,800

www.ls-adventure.com/

西洋料理

MAP B-8

営業時間: 11:30~15:00, 17:00~20:00 (月、木、金、

11:30~19:00 (土、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)



23 菜道

SAIDO

☎03-5726-9500 ランチ ¥2,200 デイナー ¥3,500

<https://saido.tokyo/>

日本料理

MAP A-10

営業時間: WEBサイトをご確認ください

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



24 シロ 自由が丘店

SHIRO Jiyugaoka

☎03-5701-9146 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,000

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

カフェ/スイーツ

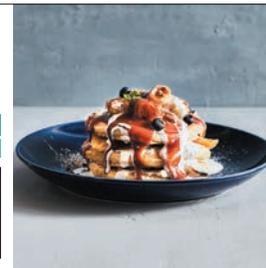
MAP A-10

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)



25 T'sレストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ ¥1,350 デイナー ¥1,350

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

フレンチ/イタリアン

MAP A-10

営業時間: 11:30~21:00 (L.O. 20:30)

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)



26 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 デイナー ¥1,500

www.cori-vege.com/

その他

MAP K-9

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)



27 薬膳食堂ちゃぶ膳

Food Therapy Diner Chabuzen

☎080-6603-8587 デイナー ¥1,500

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

麺/ラーメン

MAP A-6

営業時間: 17:00~21:00

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)



28 ギャビーセタガヤ

Gavy Setagaya

☎03-5799-6870 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000

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

麺/ラーメン

MAP J-9

営業時間: 11:30~14:00, 18:00~23:00

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)



29 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: WEBサイトをご確認ください
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



30 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)



31 2foods 渋谷ロフト店

2foods Shibuya LOFT shop

☎03-6416-4025 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000
<https://2foods.jp/pages/store03/>

営業時間: 11:00~21:00 (L.O. 20:00)
定休日: 施設に準ずる
住所: 渋谷区宇田川町21-1 渋谷ロフト2F
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



32 FALAFEL BROTHERS 恵比寿店

FALAFEL BROTHERS Ebisu

☎03-6427-3398 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: 年中無休
住所: 渋谷区広尾1-1-36 1F
アクセス: 恵比寿(JR、地下鉄)



33 HealthyTOKYO CBD SHOP & CAFE 原宿店

HealthyTOKYO CBD Shop & Cafe Harajuku

☎03-4405-6203 ランチ ¥1,300 デイナー ¥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)



34 ヘンプ カフェ トウキョウ

HEMP CAFE TOKYO

☎03-6427-1984 ランチ ¥1,400 デイナー ¥3,000
<http://hempcafetokyo.com/>

営業時間: 11:30~15:00、18:00~22:00
定休日: 月曜、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)



35 KO-SO CAFE BIORISE

KO-SO CAFE BIORISE

☎03-3409-3405 ランチ ¥1,500 デイナー ¥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)



36 Terra Burger & Bowl

Terra Burger & Bowl

☎050-8880-1364 ランチ ¥1,480 デイナー ¥1,480
www.terrabb.com/

営業時間: 11:00~23:00 (火~土)、11:30~18:00 (日、祝)
定休日: 月曜
住所: 渋谷区猿楽町26-2 C-B1 Sarugaku B棟
アクセス: 代官山(東急)



37 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: 12:00~21:00
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)



38 和のかし 巡

Wa no Kashi Meguri

☎03-5738-8050 ¥1,800
www.instagram.com/wa_no_kashi_meguri/

営業時間: 11:30~18:00
定休日: 月曜、ほか不定休あり
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)



39 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)



WEBSITE

ACCESS MAP

その他

MAP

J-9



40 ベジアンドグレインカフェ メウノータ

vege & grain cafe meu nota

☎03-5929-9422 ランチ ¥1,250 ディナー ¥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)



WEBSITE

ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

J-8



41 アインソフ ソア

AIN SOPH. soar

☎03-5944-9699 ランチ ¥2,000 ディナー ¥2,500
http://ain-soph.jp/soar/

営業時間：11:30～16:00 (L.O. 15:00)、18:00～21:00 (L.O. 20:00)

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)



WEBSITE

ACCESS MAP

その他

MAP

D-1



42 LA VIGNE AKIKO x VEGETARIAN BEAST

LA VIGNE AKIKO x VEGETARIAN BEAST

☎03-6822-6090 ランチ ¥1,320 ディナー ¥1,320
https://vegetarian-beast.business.site/

営業時間：11:00～20:00

定休日：月曜、日曜
住所：豊島区目白3-14-18
アクセス：目白(JR)



WEBSITE

ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

C-2



43 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)、17:00～20:00(L.O.19:00)(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)



WEBSITE

ACCESS MAP

その他

MAP

E-1



44 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
https://foods.jr-cross.co.jp/ts-tantan/

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)



WEBSITE

ACCESS MAP

麺/ラーメン

MAP

C-1



45 HealthyTOKYO CBD Factory&Cafe 江戸川店

HealthyTOKYO CBD Factory&Cafe Edogawa

☎050-5526-2320 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000
https://healthytokyo.com/ja/locations/

営業時間：8:00～20:00

定休日：年中無休
住所：江戸川区中央1-18-8
アクセス：新小岩(JR)



WEBSITE

ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

L-3



46 natural cafe 幸の木

natural cafe sachinoki

☎042-649-1987 ランチ ¥2,000
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)



WEBSITE

ACCESS MAP

その他

MAP

H-9



47 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2-1-1
アクセス：八王子(JR)



予約必須



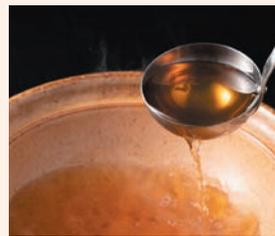
WEBSITE

ACCESS MAP

その他

MAP

H-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、動物性の材料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、植物性の材料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 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 BRIANZA TOKYO

BRIANZA TOKYO

☎03-6262-7862 ランチ ¥2,000 ディナー ¥6,000

<http://la-brianza.com/>

営業時間: 11:00~15:00, 17:00~23:00

定休日: 年中無休

住所: 千代田区大手町2-6-4 常盤橋タワー2F

アクセス: 東京 (JR、地下鉄)、大手町 (地下鉄)



フレンチ/イタリアン

MAP G-4



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

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 礼華四君子草

raika

☎03-6273-3327 ランチ ¥4,000 ディナー ¥10,000

www.rai-ka.com/hibiya/

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

(L.O. 21:00)

定休日: 年末年始、ほか不定休あり

住所: 千代田区有楽町1-1-2 東京ミッドタウン日比谷 3F

アクセス: 日比谷 (地下鉄)



予約必須

麺/ラーメン

MAP F-5



WEBSITE

ACCESS MAP



5 SOLEIL 日比谷OKUROJI店

SOLEIL HIBIYA OKUROJI

☎03-6205-8873 ランチ ¥1,100 ディナー ¥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)



その他

MAP F-5



WEBSITE

ACCESS MAP



6 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 ディナー ¥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)



アジア/エスニック料理

MAP G-4



WEBSITE

ACCESS MAP



7 南インド料理ダクシン 八重洲店

DAKSHIN Yaesu

☎03-6225-2640 ランチ ¥1,000 ディナー ¥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 プレリビル B1F

アクセス: 京橋 (地下鉄)、東京 (JR、地下鉄)



アジア/エスニック料理

MAP F-5



WEBSITE

ACCESS MAP



8 ファンケル ブラウン ライス ミールズ

FANCL BROWN RICE MEALS

☎03-3289-0721 ランチ ¥1,650 ディナー ¥4,000

www.fancl.jp/ginza-square/brm/index.html

営業時間: 11:30~16:00 (L.O.15:30)、ティータム14:00

~16:00 (L.O.15:30)、ディナー17:00~22:00 (L.O.21:00) (月~金), 17:00

~21:00 (L.O.20:00) (土、日、祝) 定休日: 不定休

住所: 中央区銀座5-8-16 ファンケル銀座スクエア B1F

アクセス: 銀座 (地下鉄)



フレンチ/イタリアン

MAP F-5



WEBSITE

ACCESS MAP



9 ファロ

FARO

☎0120-862-150/03-3572-3911 ランチ ¥8,800 デイナー ¥16,500
<https://faro.shiseido.co.jp/>

フレンチ/イタリアン

MAP F-6

営業時間: 12:00~13:30(L.O.), 18:00~20:30(L.O.)
 定休日: 月曜、日曜
 住所: 中央区銀座8-8-3 東京銀座資生堂ビル10F
 アクセス: 銀座(地下鉄)、新橋(JR、地下鉄、ゆりかもめ)



WEBSITE

ACCESS MAP



10 『九州じゃんから』銀座店

Kyushu Jangara Ginza

☎03-3572-3025 ランチ ¥1,020 デイナー ¥1,020
<http://kyushujangara.co.jp/>

麺/ラーメン

MAP F-5

営業時間: 11:00~22:00
 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



11 ナタラジ 銀座店

Nataraj Ginza

☎03-5537-1515 ランチ ¥1,200 デイナー ¥2,800
www.nataraj.co.jp/

アジア/エスニック料理

MAP F-5

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)



WEBSITE

ACCESS MAP



12 L for You

L for You

☎03-6459-2504 ランチ ¥1,300 デイナー ¥2,000
www.lforyou.tokyo/

カフェ/スイーツ

MAP C-6

営業時間: 11:00~20:00(L.O.フード19:00、ドリンク19:30)(月~土)、11:00~17:00(日)
 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)



WEBSITE

ACCESS MAP



13 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 ¥2,000 デイナー ¥5,000
www.longinghouse.com/

フレンチ/イタリアン

MAP C-5

営業時間: 12:00~14:30 (L.O.14:00), 18:00~21:00 (L.O.20:00)
 定休日: 不定休
 住所: 港区北青山2-12-4 AUSPICE Aoyama B1F 001
 アクセス: 外苑前(地下鉄)



WEBSITE

ACCESS MAP



14 大泉工場NISHIAZABU

OIZUMI KOJO NISHIAZABU

☎03-6427-4749 ランチ ¥1,200 デイナー ¥1,200
<https://oks-nishiazabu.com/>

カフェ/スイーツ

MAP D-6

営業時間: 11:00~20:00 (月~金)、9:00~20:00 (土)、9:00~18:00 (日、祝)
 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)



WEBSITE

ACCESS MAP



15 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/

日本料理

MAP E-6

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)



WEBSITE

ACCESS MAP



16 shojin 宗胡

shojin SOUGO

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

日本料理

MAP D-6

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)



WEBSITE

ACCESS MAP



17 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/

カフェ/スイーツ

MAP C-6

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)



WEBSITE

ACCESS MAP



18 ザ・バーン

The Burn

☎03-6812-9390 ランチ ¥2,000 デイナー ¥9,000
<http://salt-group.jp/shop/theburn/>

西洋料理

MAP D-5

営業時間: 11:30~14:30 (L.O.13:30), 17:30~22:00 (L.O.20:30)
 定休日: 月曜
 住所: 港区北青山1-1-3 青山ビルディング B1F
 アクセス: 青山一丁目(地下鉄)



WEBSITE

ACCESS MAP



19 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 ¥8,000

<https://yasaiya.tokyo/>

近くに六本木店があります。WEBサイトを
ご確認ください。

日本料理

MAP E-5

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)



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/

カフェ/スイーツ

MAP C-4

営業時間: 8:00~18:00 (L.O. 17:00)
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)



WEBSITE



ACCESS MAP



21 グリーンイタリアン トルチャ

Green Italian Torcia

☎03-3357-0014 ランチ ¥3,000 デイナー ¥5,000

www.chayam.co.jp/

フレンチ/イタリアン

MAP C-4

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)



WEBSITE



ACCESS MAP



22 菜食健美

Saishoku Kenbi

☎03-5332-3627 ランチ ¥1,000

<https://saishoku-kenbi.jp/>

その他

MAP B-3

営業時間: 11:00~18:00 (L.O. 17:30)
定休日: 火曜、ほか不定休あり
住所: 新宿区百人町2-21-26
アクセス: 大久保 (JR)、新大久保 (JR)



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/

カフェ/スイーツ

MAP B-4

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1 6F
アクセス: 新宿 (JR、地下鉄、京王、小田急)



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 デイナー ¥8,000

<https://yasaiya.tokyo/>

日本料理

MAP C-4

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 建産ビル B1F
アクセス: 新宿 (JR、地下鉄、京王、小田急)



WEBSITE



ACCESS MAP



25 搾り屋935

Shiboriya 935

☎03-3816-1071 ランチ ¥1,000

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

その他

MAP F-3

営業時間: 8:00~14:30、15:30~18:00 (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



26 豆腐room Dy's

tofuroom Dy's

ランチ ¥1,800

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

その他

MAP F-2

営業時間: 11:30~14:30
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



27 福行燈

Fukuandon

☎03-3873-8611 ランチ ¥1,100 デイナー ¥1,540

www.andon.co.jp/

日本料理

MAP H-1

営業時間: 11:00~14:00、17:00~21:00 (L.O. 20:30)
定休日: 日曜
住所: 台東区日本堤2-34-10
アクセス: 三ノ輪 (地下鉄)



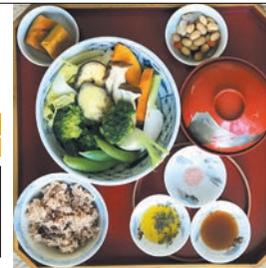
予約必須



WEBSITE



ACCESS MAP



28 ぐるあつ

Guruatsu

☎03-5830-3700 ランチ ¥1,290

www.instagram.com/guruatsu/

カフェ/スイーツ

MAP G-2

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



29 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 デイナー ¥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)

日本料理

MAP G-3



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 デイナー ¥3,000
https://cabe-eco.com

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)



アジア/エスニック料理

MAP D-8



31 ニュースカフェ

News Cafe

☎03-3725-6450 ランチ ¥1,130 デイナー ¥2,000
www.instagram.com/newscafetokyo/

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)



西洋料理

MAP A-10



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/

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)



カフェ/スイーツ

MAP B-7



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 デイナー ¥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: 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)



麺/ラーメン

MAP A-10



34 ミセスイスタンブール

Mrs Istanbul

☎03-5756-6183 ランチ ¥1,200 デイナー ¥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



35 QOL Cafe Mam Aina

QOL Cafe Mam Aina

☎03-6715-6277 ランチ ¥1,500 デイナー ¥4,000
https://mam-aina.studio.site/

営業時間: 10:30~21:00 (L.O. 20:30)
定休日: 不定休
住所: 大田区田園調布1-35-9 田園調布三慶マンション101
アクセス: 多摩川 (東急)、田園調布 (東急)



予約必須

カフェ/スイーツ

MAP K-10



36 カフェステイハッピー

cafe Stay Happy

☎03-3410-5959 ランチ ¥1,500 デイナー ¥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



37 かまいキッチン

Kamay Kitchen

☎03-6318-5323 ランチ ¥1,100 デイナー ¥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



38 くずねるや

KUDZUNERUYA

☎03-4361-4074 ランチ ¥1,000
https://kudzuneruya.com/

営業時間: 11:00~17:00
定休日: 水曜、ほか不定休あり
住所: 世田谷区奥沢4-15-13
アクセス: 奥沢 (東急)



カフェ/スイーツ

MAP A-10



39 農民カフェ 下北沢店

Nomin cafe Shimo-Kitazawa

☎03-6416-8176 ランチ ¥1,280 デイナー ¥2,500

http://hyakushow.com

営業時間: 11:00~23:00 (L.O. 22:00) (水~月)、
11:00~17:00 (火)

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



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理
MAP A-6



40 BiOcafe

BiOcafe

☎03-5428-3322 ランチ ¥1,680 デイナー ¥2,800

https://biocafe.jp/

営業時間: 11:00~16:00 (L.O. 15:30)、18:00
~23:00 (L.O. フード 22:00、ドリンク 22:30)

定休日: 年末年始

住所: 渋谷区宇田川町16-14 パティオビル1F

アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ
MAP B-6



41 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン
MAP C-5



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)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ
MAP C-6



43 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



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ
MAP A-5



44 モミの木ハウス

FOOD CONCEPT SHOP MOMINOKI HOUSE

☎03-3405-9144 ランチ ¥1,300 デイナー ¥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)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他
MAP C-5



45 マルゴデリエビス

marugo deli ebisu

☎03-6427-8580 ランチ ¥1,500 デイナー ¥1,500

www.maru5ebisu.jp/

営業時間: 9:00~19:00 (月~土)、10:00~19:00 (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)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ
MAP C-7



46 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 ランチ ¥1,100 デイナー ¥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)



WEBSITE



ACCESS MAP

アジア/エスニック料理
MAP C-6

近くに原宿表参道店も
あります。WEBサイトをご
確認ください。



47 ヌードルスタンドトーキョー

NoodleStandTokyo

☎03-6804-1477 ランチ ¥1,000 デイナー ¥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)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン
MAP C-5



48 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 デイナー ¥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)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン
MAP C-7



49 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
<https://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)



50 THE MATCHA TOKYO ミヤシタパーク

THE MATCHA TOKYO SHIBUYA MIYASHITA PARK

☎03-6805-0687 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000
www.the-matcha.tokyo/

営業時間: 11:00~21:00
定休日: 施設に準ずる
住所: 渋谷区神宮前6-20-10 RAYARD MIYASHITA PARK
アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)



51 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)



52 ヴィーガンビストロじやんがら

VEGAN BISTRO JANGARA

☎03-3404-5572 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500
<https://kyushujangara.co.jp/shops/veganbistro/>

営業時間: 11:00~23:00 (L.O.22:15)
定休日: 年中無休
住所: 渋谷区神宮前1-13-21 2F
アクセス: 原宿 (JR)、明治神宮前 (原宿) (地下鉄)



53 ベジホリック

vege holic

☎03-6427-0591 ランチ ¥1,100 ディナー ¥2,750
<https://s.tabelog.com/tokyo/A1303/A130303/13221410>

営業時間: 11:30~17:00、17:00~23:00 (L.O.22:00)
定休日: 月曜 (月曜が祝日の場合翌火曜休み)

住所: 渋谷区代官山町19-1 白磁館2F A号室
アクセス: 代官山 (東急)



54 ごはんカフェくるまる

cru mar

☎03-6379-5388 ランチ ¥800 ディナー ¥1,500
<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)



55 ナタラジ 荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ ¥1,100 ディナー ¥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)



56 『九州じゃんがら』西武池袋店

Kyushu Jangara Seibu-Ikebukuro

☎03-3981-5188 ランチ ¥1,020 ディナー ¥1,020
<http://kyushujangara.co.jp/>

営業時間: 11:00~23:00 (L.O. 22:30)
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)



57 サフラン 池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ ¥780 ディナー ¥1500
<https://saffron-dining.com/>

営業時間: 11:30~15:00、17:30~22:00
定休日: 月曜
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)



58 TAKAGIYA

TAKAGIYA

☎03-5980-8733 ランチ ¥1,000 ディナー ¥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 ミツワビル 102
アクセス: 巢鴨 (JR、地下鉄)



59 TSUMUGU CAFE ~台湾茶とベジフードのおみせ~

TSUMUGU CAFE

☎03-5927-8889 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000
<https://tsumugu-cafe.storeinfo.jp>

営業時間: 11:00~20:00 (L.O.19:00)
 定休日: 不定休
 住所: 豊島区西池袋3-36-20 1F
 アクセス: 池袋 (JR、地下鉄、東武、西武)

カフェ/スイーツ
 MAP C-1



60 AFURI 立川グリーンスプリングス店

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-S



61 ORIDO.

ORIDO.

☎070-3392-0101 ランチ ¥1,375
www.orido.life/

営業時間: 11:30~17:30
 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-S



62 鞠蔵

Dining & Gallery Mayugura

☎0428-21-7291 ランチ ¥1,500
<https://mayugura.com/>

営業時間: 11:00~17:00
 定休日: 火曜
 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-S



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)、
 13:30~15:00 (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



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)

麺/ラーメン
 MAP I-10



65 カフェローカル

Cafe Local

☎042-300-0711 ランチ ¥1,100
www.cafelocal.jp/

営業時間: 11:00~18:00 (ランチ11:30~14:30)
 (L.O.17:30)
 定休日: 月曜 (月曜が祝祭日の場合は翌火曜休み)
 住所: 国分寺市本町3-1-1 cocobunjiWEST 5F
 アクセス: 国分寺 (JR、西武)

その他
 MAP I-S



66 カフェスロー

cafeSlow

☎042-401-8505 ランチ ¥1,780
<http://cafeslow.com/>

営業時間: 11:30~18:00 (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)

その他
 MAP I-9



67 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)

フレンチ/イタリアン
 MAP I-9



68 中一素食店

nakaichi chienfu

☎042-577-3446 ランチ ¥980 デイナー ¥980
www.nakaichifoods.co.jp/

営業時間: 11:00~14:30、17:00~20:00 (L.O.19:30)
 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)

アジア/エスニック料理
 MAP I-9



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: 11:00~22:00 (L.O. 21:30)

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

☎050-3160-0301 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 B1F

アクセス: 六本木 (地下鉄)



その他

MAP D-6



WEBSITE

ACCESS MAP



4 アマメリア エスプレッソ

AMAMERIA ESPRESSO

☎03-6426-9148 ランチ ¥1,400 デイナー ¥1,400

www.amameria.com

カフェ/スイーツ

MAP C-9

営業時間: 12:00~20:00 (月~金)、10:00~20:00 (土、日、祝)

定休日: 第三木曜

住所: 品川区小山3-6-15 パークホームズ武蔵小山 1F

アクセス: 武蔵小山 (東急)



WEBSITE

ACCESS MAP



5 IKEA 渋谷

IKEA Shibuya

☎0570-01-3900 ¥300

www.ikea.com/jp/ja/

その他

MAP B-6

営業時間: 10:00~20:00

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)



WEBSITE

ACCESS MAP



6 アイリッシュパブ アンソラス

Irish Pub An SOLÁS

☎03-5919-6686 ランチ ¥1,000 デイナー ¥900

www.facebook.com/AnSolaisIrishPub/

居酒屋/バー

MAP C-4

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



WEBSITE

ACCESS MAP



7 さくら亭

Sakura Tei

☎03-3479-0039 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,500

www.sakuratei.co.jp/

日本料理

MAP C-5

営業時間: WEBサイトをご確認ください

定休日: 年中無休

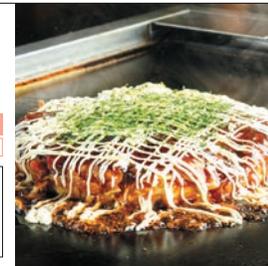
住所: 渋谷区神宮前3-20-1

アクセス: 明治神宮前(原宿) (地下鉄)



WEBSITE

ACCESS MAP



8 吉祥寺 八百屋バル

vegetable bar Kichijoji

☎0422-27-5667 デイナー ¥3,500

www.hotpepper.jp/strJ001258523/

居酒屋/バー

MAP J-8

営業時間: 16:00~24:00 (L.O. 23:30)

定休日: 火曜

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)



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

奥多摩など冷涼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。



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。ケ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」の食材として活躍します。



ワサビ

冷涼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が、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。



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。



アシタバ

温暖な東京の島々で多く栽培される、ケセのある香りと苦味が特徴の植物。伊豆大島ではアshitaba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。

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

東京の野菜の歴史



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、育てようとする人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。



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。



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。

Enjoying Japanese Sweets

日本の伝統的な和菓子は小豆・寒天・米粉など、動物性原料を含まない材料が多く使われています。東京には和菓子の老舗や名店、甘味処がたくさんあります。どのような材料からどのような和菓子が作られるのかを知って、楽しんでください。



和菓子に使われる材料には様々なものがありますが、基本となるのは、粉類、砂糖類、豆類です。

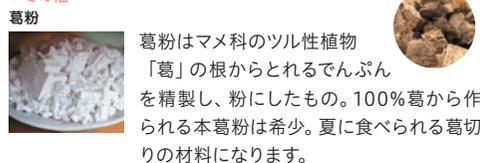
粉類

米粉

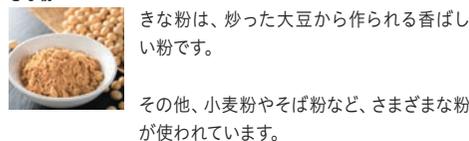


粉類は米からできた粉がよく使われます。米粉には2種類あり、うるち米から作られる粉には上新粉や上用粉。もち米から作られる粉には白玉粉や餅粉、道明寺粉などがあります。

その他



きな粉



その他、小麦粉やそば粉など、さまざまな粉が使われています。

砂糖類

上白糖やグラニュー糖が主に使われます。和三盆糖は徳島県、香川県の一部で伝統的な製法により作られる砂糖で高級な材料として使用されます。



豆類

和菓子に多く使われる材料といえば餡。その材料となるのが豆類です。中でも小豆なしでは、和菓子を語ることはできません。白餡は金時豆を使うのが一般的です。豆大福やあんみつには赤えんどう豆が欠かせません。緑色のうぐいす餡には青えんどうが使われます。



その他

天草などの海草の煮汁を凍結・乾燥させてつくった寒天は、食物繊維が多くヘルシーです。これに砂糖と水を加えて加熱するとゼリーのような食感となります。抹茶は飲み物としてだけでなく、フレーバーとしても人気。黒蜜はサトウキビの煮汁を煮詰めて作る黒糖から作られます。あんみつやわらび餅には欠かせません。



① 焼き菓子などでは卵が使われることがあります。これに使われる材料もあつたり、製法や店によっても材料は異なることがあります。また添加物として動物由来のものが含まれることがあります。砂糖の加工過程に骨炭が使われる場合もあります。気になる方はご注意ください。

旬の材料を使うだけでなく、和菓子には、菓子そのものの中に季節感があります。春には桜餅や草餅が和菓子店に並び春の華やかな気分が漂います。夏になると葛や寒天を使った和菓子がつくれます。透き通った質感が水を思わせ、見るからに涼しげです。秋には栗やサツマイモ、柿を使った和菓子がよく食べられます。お正月にいただく伝統的なお菓子、花びら餅など、冬を代表する和菓子も数多くあります。

Spring

桜餅

美しい桜色で、桜の葉の香りが特徴的です。



関東風



関西風

何から出来ている？
白玉粉・薄力粉（関東風）、
道明寺粉（関西風）
餡（小豆、砂糖）、桜の葉の塩漬け

Summer

あんみつ

「餡」と「蜜」が主役。そこに寒天や豆、フルーツなどをトッピングします。



何から出来ている？
餡（小豆、砂糖）、黒蜜
トッピング 寒天、赤えんどう豆、フルーツ、白玉粉
*トッピングは店舗により異なります。

Autumn

栗きんとん

栗と砂糖で作るシンプルなお菓子。ホロっと崩れる柔らかさが特徴です。



栗



何から出来ている？
栗、砂糖

Winter

おしるこ・ぜんざい

甘く煮た小豆と一緒に餅を食べる温かいスイーツです。



何から出来ている？
餡、砂糖、餅

どら焼き

① 卵やはちみつが使われていることが多いのでご注意ください。

小麦粉生地を丸く焼き、その二枚で餡を挟みます。具は基本的に小豆餡ですが、生クリームやカスタードクリーム、チョコレートクリームなど様々な具も入れられるようになりました。

何から出来ている？
卵、はちみつ、重曹、薄力粉、餡、サラダ油



もなか

餡がたっぷり詰まり、もち米から作った軽くて歯触りの良い皮が特徴の和菓子です。

何から出来ている？
餅、餡
※伝統的な餡のほか、最近ではアイスクリームやチョコレートなど様々な具が詰められるようになりました。



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。

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	豚肉 Pork		牛肉 Beef		鶏肉 Chicken		魚類 Fish
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	豚だし Pork Stock		牛だし Beef Stock		鶏だし Chicken Stock		魚だし Fish Stock
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	貝 Shellfish		甲殻類 Crustacean		卵 Egg		はちみつ Honey
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	乳製品 Dairy		砂糖 Sugar		アルコール Alcohol		そば Soba (Buckwheat)
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		五葎 (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)	
	グルテン(小麦) Gluten		大豆 Soy				
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		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。			
	ナッツ Nuts		油 Oil				

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** [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android) [iOS](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](http://www.japan.travel/en/plan/hotline/) 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 COVID-19

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 2022-2023

 Welcome to TOKYO!

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

2022/03

GO-TOKYO
The Official Tokyo Travel Guide
www.gotokyo.org

TokyoTokyo