



# TOKYO

## Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2023-2024

🌸 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。  
※今年度版は、東京都のガイドラインに沿った感染症対策を実施している施設を掲載しています。



## 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。

<b>Category 1</b>	 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	 五軍(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
<b>Category 2</b>	 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
<b>Category 3</b>	 肉 不使用	 魚 不使用	 甲殻類 不使用	 貝 不使用				 英語のメニューがあります
	<b>一部のメニューに肉・魚・甲殻類・貝は含まれていません</b>							 Free Wi-Fiがあります

## 目次

地図  
03

路線図  
05

Category 1  
07

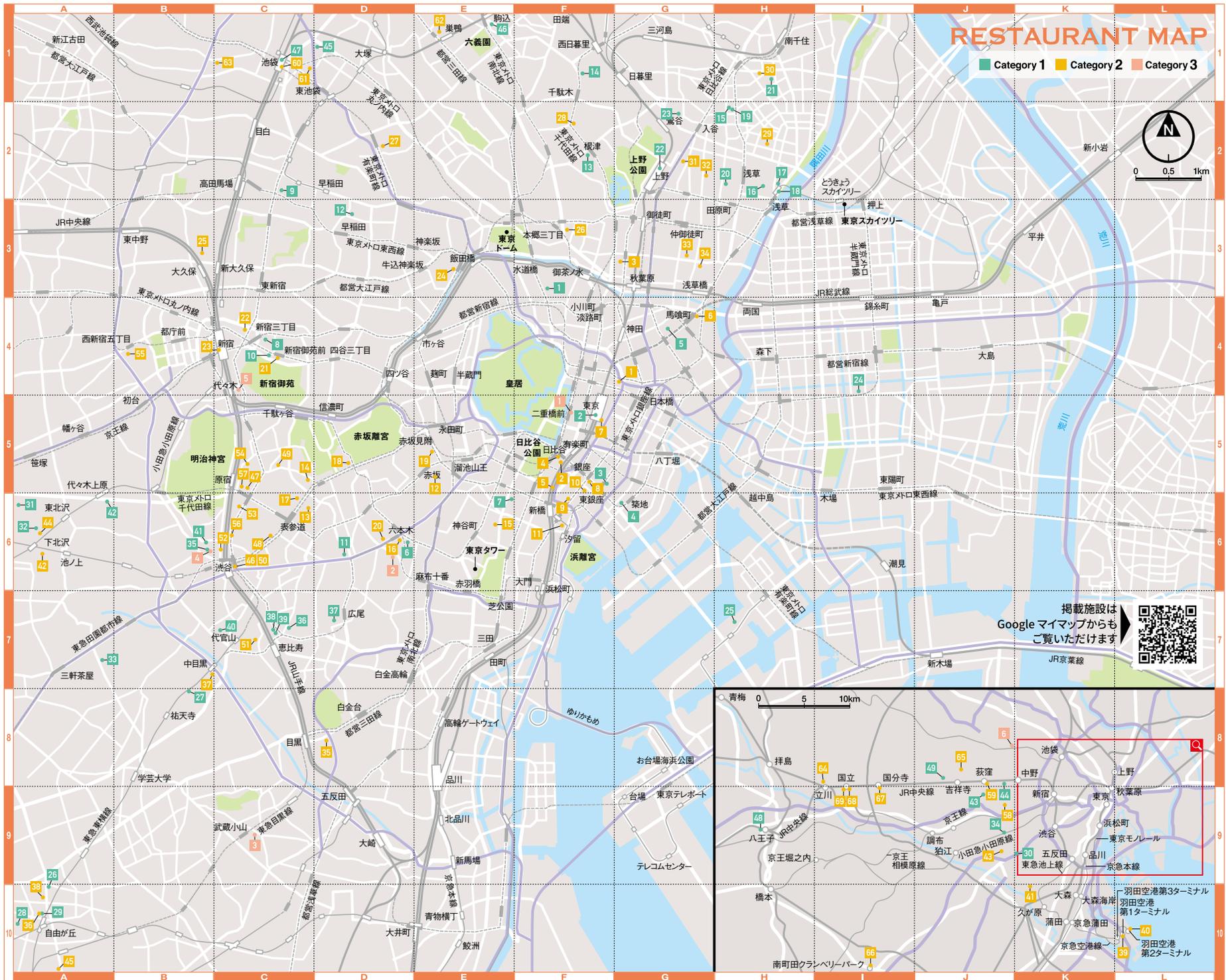
Category 2  
17

Category 3  
31

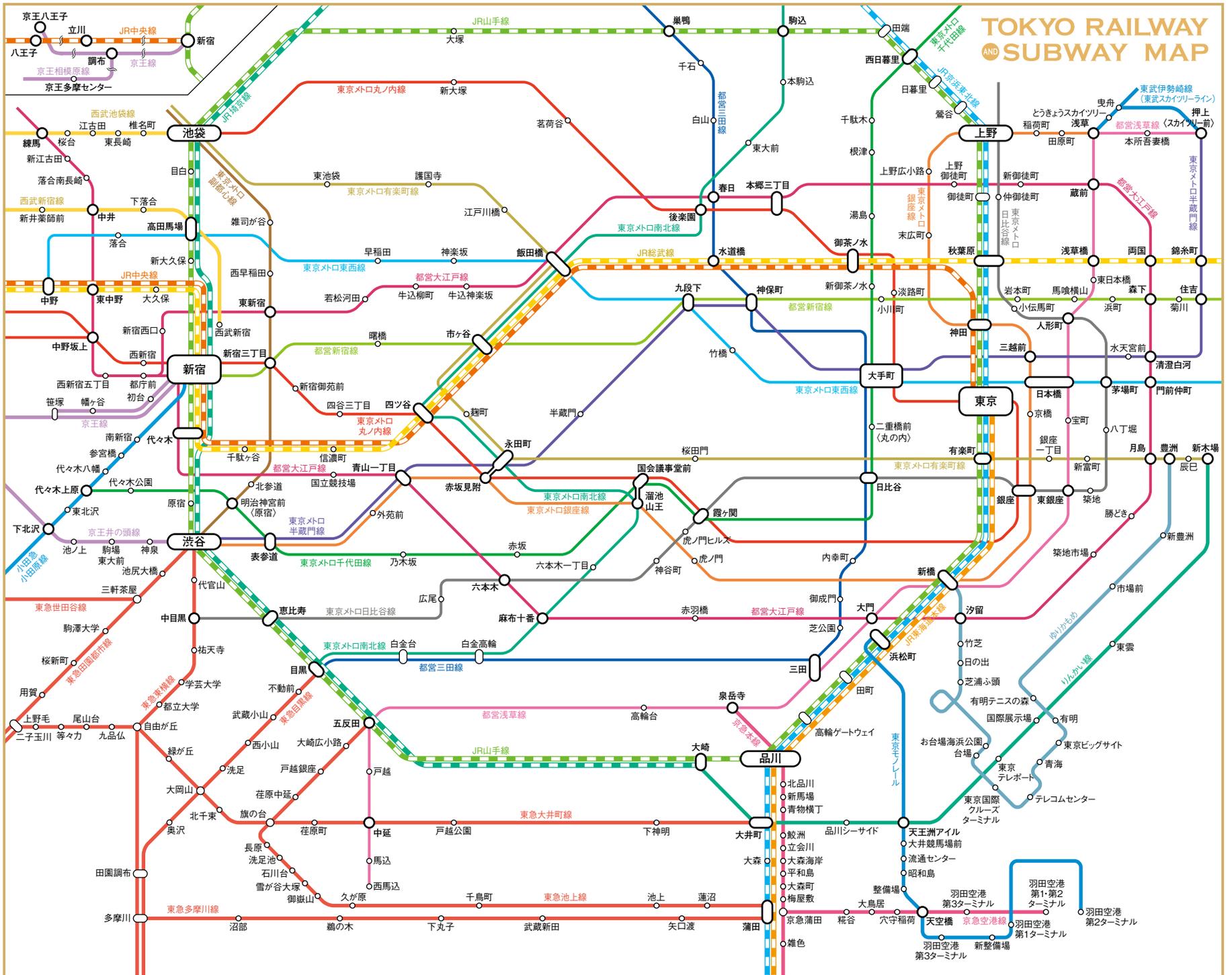
大豆ってすごいんです!  
33

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、食において、動物由来の食材をたべない方を指します。



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

<https://www.manpuku-veggie.com/restaurants/10092/>

営業時間: WEBサイトをご確認ください

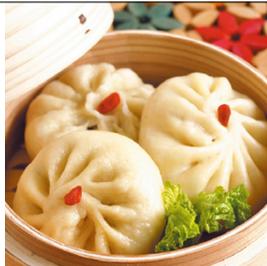
定休日: 不定休

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 グランスタ東京店

T's TANTAN GRANSTA TOKYO

☎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: 10:00 ~ 22:00

定休日: 年中無休

住所: 千代田区丸の内1-9-1 グランスタ東京

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

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

営業時間: 11:30 ~ 14:30 (L.O. 14:30)、ディナータイム 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/](http://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 ovgo Baker Edo St.

ovgo Baker Edo St.

☎03-6667-0328 ランチ ¥990 デイナー ¥990

<https://ovgobaker.com/>

営業時間: 11:00 ~ 19:00 (月~金)、

10:00 ~ 18:00 (土、日、祝)

定休日: 年中無休

住所: 中央区日本橋小伝馬町10-8

アクセス: 小伝馬町(地下鉄)



カフェ/スイーツ  
MAP G-4



## 6 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/](http://www.falafelbrothers.jp/)

営業時間: 8:30 ~ 21:00 (月~木)、8:30 ~ 22:30 (L.O. 22:00) (金、土)、9:30 ~ 18:00 (L.O. 17:30) (日)

定休日: 年中無休

住所: 港区六本木5-1-11

アクセス: 六本木(地下鉄)



その他  
MAP D-6



## 7 TENZO

TENZO

☎03-6811-1183 ¥1,500

<https://ten-zo.net>

営業時間: 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:30)

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



## 8 アイソフ 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

<https://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)



その他  
MAP C-4



## 9 グレートレイクス GREAT LAKES

☎03-6278-9286 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500  
www.greatlakestokyo.com

営業時間: 11:30 ~ 20:00 (L.O. 19:30)  
定休日: 月曜  
住所: 新宿区西早稲田 3-27-4  
アクセス: 高田馬場 (JR、地下鉄)、西早稲田 (地下鉄)



## 10 marbre vegan

☎03-6380-6898 ¥715  
https://www.instagram.com/marbre\_vegan/

営業時間: 11:00 ~ 19:00 (L.O. 18:00)  
定休日: 年中無休  
住所: 新宿区新宿 2-1-5 パークサイドスクエア1F  
アクセス: 新宿御苑前 (地下鉄)



## 11 大泉工場NISHIAZABU OIZUMI KOJO NISHIAZABU

☎03-6427-4749 ランチ ¥1,200 ディナー ¥1,200  
https://oks-nishiazabu.com/

営業時間: 8:00 ~ 20:00 (月 ~ 木、土)、8:00 ~ 21:00 (金)、  
8:00 ~ 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)



## 12 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://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)



## 13 ヴィーガンレストラン 根津の谷 Vegan Restaurant Nezunoya

☎03-3823-0030 ランチ ¥1,450  
http://nezunoya.com/

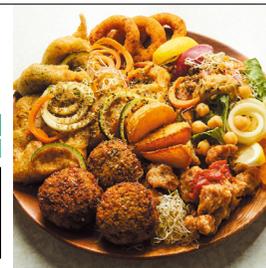
営業時間: 11:30 ~ 16:30 (L.O. 15:30)  
定休日: 水曜、日曜  
住所: 文京区根津 1-1-14 ら〜いん根津 1F  
アクセス: 根津 (地下鉄)



## 14 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 12:00 ~ 14:30 (金 ~ 火、祝)、  
ディナー 18:00 ~ 23:00 (月、火、金、土)  
定休日: 水曜、木曜  
住所: 文京区千駄木 3-44-1  
アクセス: 日暮里 (JR、京成)



## 15 普茶料理 梵 Fucha Vegetarian Cuisine BON

☎03-3872-0375 ランチ ¥3,450 ディナー ¥6,000  
https://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)、  
17:00 ~ 20:00 (L.O. 18:00) (日、祝)  
定休日: 水曜、ほか不定休あり  
住所: 台東区亀泉 1-2-11 アクセス: 入谷 (地下鉄)



## 16 浅草 鳩家 Asakusa Hatoya

☎050-1442-5418 ランチ ¥600  
https://www.instagram.com/asakusa\_hatoya/

営業時間: 11:00 ~ 16:00  
定休日: 年中無休  
住所: 台東区浅草 2-3-3  
アクセス: 浅草 (地下鉄、東武、TX)



## 17 悦納 injoy

☎03-5830-2333 ¥5,000  
https://etsuno.jp/

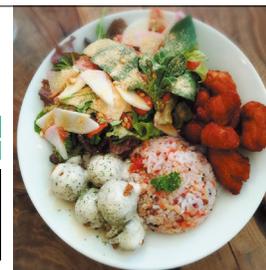
営業時間: 11:00 ~ 14:00、16:00 ~ 20:30  
定休日: 火曜  
住所: 台東区花川戸 1-9-1 AUSPICE Asakusa  
Hanakawado 3F  
アクセス: 浅草 (地下鉄、東武、TX)



## 18 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、火曜 (祝日の場合は営業)  
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)



## 19 Vegan Cafe PQ's

Vegan Cafe PQ's

☎03-6877-1588 ランチ ¥2,000

<https://pqs.world/>

営業時間:11:00~17:00(L.O. 16:30)(月、木)、11:00~21:00(L.O. 20:00)(金)、10:00~21:00(L.O. 20:00)(土)、10:00~21:00(curry L.O. 15:30)(日)  
定休日:火曜、水曜 住所:台東区竜泉1-1-2  
アクセス:入谷(地下鉄)

カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



## 20 松竹園カフェ

Shochiku-en Café

☎03-6802-8355 ランチ ¥1,200 ディナー ¥1,500

<https://sho-chiku-en.com/>

営業時間:11:00~18:00  
定休日:年中無休  
住所:台東区西浅草2-7-6  
アクセス:浅草(TX、地下鉄、東武)

カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



## 21 松竹園製菓所

Shochiku-en sweets house Vegan & Gluten-free

☎03-6802-4804 ¥1,000

営業時間:9:00~18:00  
定休日:土曜、木曜  
住所:台東区日本堤1-32-1  
アクセス:三ノ輪(地下鉄)

カフェ/スイーツ

MAP H-1



ACCESS MAP



## 22 T'sたんたん エキュート上野店

T's TANTAN ecute Ueno

☎03-5826-5618 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,500

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

営業時間:10:00~22:00(月~金)、10:00~21:00(土、日、祝)  
定休日:年中無休  
住所:台東区上野7-1-1 エキュート上野3F  
アクセス:上野(JR、地下鉄)

麺/ラーメン

MAP G-2



WEBSITE



ACCESS MAP



## 23 ヴィーガン餃子

VEGAN GYOZA

☎03-3871-7017 ランチ ¥1,330 ディナー ¥1,330

<https://www.vegangoza.com/>

営業時間:10:00~21:00(L.O. 19:30)  
定休日:月曜、火曜  
住所:台東区根岸3-11-17 陽光ビル1F  
アクセス:鶯谷(JR)

カフェ/その他

MAP G-2



WEBSITE



ACCESS MAP



## 24 FruOats Factory

FruOats Factory

¥480

[https://shop.fruoats.jp/pages/shop-fruoats\\_factory](https://shop.fruoats.jp/pages/shop-fruoats_factory)

営業時間:11:00~17:00  
定休日:水曜  
住所:江東区荻橋1-12-20  
アクセス:住吉(地下鉄)、清澄白河(地下鉄)

カフェ/スイーツ

MAP I-4



WEBSITE



ACCESS MAP



## 25 Vegan Ramen UZU Tokyo

Vegan Ramen UZU Tokyo

ランチ ¥2,000 ディナー ¥2,000

<https://vegan-uzu.com/pages/uzu-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: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)

麺/ラーメン

MAP H-7



WEBSITE



ACCESS MAP



## 26 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/](http://www.plus-veganique.com/)

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)

その他

MAP A-10



WEBSITE



ACCESS MAP



## 27 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/](http://www.ls-adventure.com/)

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)

西洋料理

MAP B-8



WEBSITE



ACCESS MAP



## 28 菜道

SAIDO

☎03-5726-9500 ランチ ¥2,970 ディナー ¥3,300

<https://saido.tokyo/>

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)

日本料理

MAP A-10



WEBSITE



ACCESS MAP



## 29 T'sレストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ ¥1,350 ディナー ¥1,350  
<http://ts-restaurant.jp/>

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)



フレンチ/イタリアン

MAP A-10



WEBSITE

ACCESS MAP



## 30 CORI. Vegan Food & Craft Beer

CORI. Vegan Food & Craft Beer

☎03-6450-7556 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500  
[www.cori-vege.com/](http://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: 不定休  
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



## 31 薬膳食堂ちやぶ膳

Food Therapy Diner Chabuzen

☎080-6603-8587 ディナー ¥1,500  
<https://food-therapy-diner-chabuzen.business.site/>

営業時間: 17:00 ~ 22:00  
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



## 32 ヴィーガン創作家庭料理KLASINA

KLASINA VEGAN TOKYO

☎03-3466-3596 ランチ ¥3,900 ディナー ¥5,900  
<https://klasina.tokyo/>

営業時間: 13:00 ~ 16:00, 18:00 ~ 22:00 (予約のみ)  
定休日: 不定休  
住所: 世田谷区北沢 3-26-6 本堂 1F 左  
アクセス: 下北沢 (小田急、京王)



5日前までに要メール予約(4人~)  
[klasina.hiro@gmail.com](mailto:klasina.hiro@gmail.com)

日本料理

MAP A-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 33 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

その他

MAP A-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 34 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



## 35 2foods 渋谷ロフト店

2foods Shibuya LOFT shop

☎03-6416-4025 ランチ ¥1,300 ディナー ¥1,300  
<https://2foods.jp/store/558498316446/>

営業時間: 11:00 ~ 21:00 (L.O. 20:00) (月~木、日)、  
11:00 ~ 22:30 (L.O. 22:00) (金、土、祝前日)  
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)



カフェ/スイーツ

MAP B-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 36 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/](http://www.falafelbrothers.jp/)

営業時間: 11:00 ~ 21:00 (月~土)、11:30 ~ 16:00 (日)  
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)



その他

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 37 hal okada vegan sweets lab

hal okada vegan sweets lab

¥750

<https://www.halokada.com/>

営業時間: 11:00 ~ 19:00  
定休日: 水曜  
住所: 渋谷区広尾 5-4-18 1F  
アクセス: 広尾 (地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP D-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 38 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

その他

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 38 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://hempcafe-tokyo.com/>

営業時間: 11:30 ~ 15:00, 18:00 ~ 22:00  
定休日: 火曜  
住所: 渋谷区東 3-17-14 クリスティエビス 8F  
アクセス: 恵比寿 (JR、地下鉄)



その他

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 39 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)



カフェ/スイーツ

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 40 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)



カフェ/スイーツ

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 41 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.parc.jp/shop/detail/?cd=025897

営業時間: 12:00 ~ 23:00  
定休日: 年中無休  
住所: 渋谷区宇田川町 15-1 渋谷パレコ 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



## 42 和のかし 巡

Wa no Kashi Meguri

☎03-5738-8050 ¥1,800  
https://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)



カフェ/スイーツ

MAP A-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 43 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



## 44 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 デイナー ¥1,750  
www.meunota.com/

営業時間: 12:00 ~ 21:00 (L.O. 20:00) (水 ~ 土)、  
12:00 ~ 17:00 (L.O. 16:00) (日)  
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-8



WEBSITE

ACCESS MAP



## 45 アインソフ ソア

AIN SOPH. soar

☎03-5944-9699 ランチ ¥2,000 デイナー ¥2,500  
https://www.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)



その他

MAP D-1



WEBSITE

ACCESS MAP



## 46 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 デイナー ¥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)



その他

MAP E-1



WEBSITE

ACCESS MAP



## 47 T'sたんたん 池袋店

T's TANTAN Ikebukuro

☎03-5958-0375 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,500  
https://foods.jr-cross.co.jp/ts-tantan/

営業時間: 11:00 ~ 22:00  
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



## 48 ナチュラルカフェ さくら亭

Natural Cafe Sakuratei

☎042-625-8622 ランチ ¥1,540  
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



## 49 マクロビミール ひとこきゅう

Macrobi Meal Hitokokyu

☎0422-38-6566 ランチ ¥1,400 デイナー ¥1,700

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

営業時間: 11:30~14:30(月~日)、  
17:30~19:30(月、火、木、金)

定休日: 祝日

住所: 武蔵野市西久保 1-10-1

アクセス: 三鷹(JR)



## 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、食において、動物に由来する食材をたべない方を指します。



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 デイナー ¥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)



## 2 CHAYA ナチュラル&ワイルドテーブル 日比谷

CHAYA Natural & Wild Table Hibiya

☎03-5757-8780 ランチ ¥1,300 デイナー ¥2,500

<https://chayam.co.jp/restaurant/hibiya/>

営業時間: 11:00~22:00(L.O. 21:00)(日、月)、  
11:00~23:00(L.O. 22:00)(火~土)

定休日: 施設に準ずる

住所: 千代田区有楽町 1-2-2 日比谷シャンテ B2F

アクセス: 有楽町(JR、地下鉄)、日比谷(地下鉄)



## 3 『九州じゃんがら』秋葉原本店

Kyushu Jangara Akihabara-honten

☎03-3251-4059 ランチ ¥1,120 デイナー ¥1,120

<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)



## 4 礼華四君子草

raika

☎03-6273-3327 ランチ ¥4,000 デイナー ¥10,000

[www.rai-ka.com/hibiya/](http://www.rai-ka.com/hibiya/)

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



## 5 SOLEIL 日比谷OKUROJI店

SOLEIL HIBIYA OKUROJI

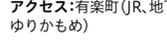
☎03-6205-8873 ランチ ¥1,100 デイナー ¥5,000

<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)



## 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 デイナー ¥3,000

<https://dakshin.jp/>

営業時間: 11:00~23:00(L.O. 22:00)(火~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: 月曜

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)



## 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 デイナー ¥3,000

<https://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 プレリービル B1F

アクセス: 京橋(地下鉄)、東京(JR、地下鉄)



## 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](http://www.fancl.jp/ginza-square/brm/index.html)

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:30)、ティertime 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 FARO

FARO

☎0120-862-150/03-3572-3911 ランチ ¥8,800 ディナー ¥16,500

<https://faro.shiseido.co.jp/>

営業時間: 12:00~13:30 (L.O.), 18:00~20:00 (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)



予約必須

フレンチ/イタリアン

MAP F-6



WEBSITE



ACCESS MAP



## 10 『九州じゃんがら』銀座店

Kyushu Jangara Ginza

☎03-3572-3025 ランチ ¥1,120 ディナー ¥1,120

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

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)



麺/ラーメン

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



## 11 CHAYA マクロビ 汐留

Chaya Macrobi Shiodome

☎03-3573-3616 ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,500

<https://chayam.co.jp/restaurant/shiodome/>

営業時間: 7:00~10:00 (L.O. 9:30)、11:00~21:00 (L.O. 20:30)

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)、汐留 (地下鉄、ゆりかもめ)



フレンチ/イタリアン

MAP F-6



WEBSITE



ACCESS MAP



## 12 『九州じゃんがら』赤坂店

Kyushu Jangara Akasaka

☎03-3505-7882 ランチ ¥1,120 ディナー ¥1,120

<https://kyushujangara.co.jp/shops/akasaka/>

営業時間: 11:00~22:00 (L.O. 21:45)、

11:00~15:00 (土、日、祝)

定休日: 年中無休

住所: 港区赤坂 2-15-15

アクセス: 赤坂 (地下鉄)



麺/ラーメン

MAP E-5



WEBSITE



ACCESS MAP



## 13 L for You

L for You

☎03-6459-2504 ランチ ¥1,320 ディナー ¥2,000

[www.lforyou.tokyo/](http://www.lforyou.tokyo/)

営業時間: 11:00~19:30 (月、火、土)、11:00~20:30 (水、木、金)、11:00~17:00 (日) ※L.O. (イートイン) 食事: クロースの1時間前、飲み物: 30分前

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



## 14 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 ディナー ¥5,000

[www.longinghouse.com/](http://www.longinghouse.com/)

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 VORT 青山 Leap B1F 001

アクセス: 外苑前 (地下鉄)



フレンチ/イタリアン

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



## 15 精進料理 醍醐

Shojin Cuisine DAIGO

☎03-3431-0811 ランチ ¥15,000 ディナー ¥20,000

[www.atago-daigo.jp/](http://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  
メニューは注文時に申請

日本料理

MAP E-6



WEBSITE



ACCESS MAP



## 16 shojin 宗胡

shojin SOUGO

☎03-5414-1133 ランチ ¥2,000 ディナー ¥13,000

<https://www.sougo.tokyo/>

営業時間: 11:30~15:00、17:30~23:00

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



## 17 シンシア・ガーデン

SINCERE GARDEN

☎03-5775-7375 ランチ ¥1,800

[www.sincere-garden.com/](http://www.sincere-garden.com/)

営業時間: 11:30~18:00 (L.O. 17:00)

定休日: 月曜、火曜、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



## 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/>

営業時間:11:30~14:30(L.O.13:30)、  
17:30~22:00(L.O.21:00)

定休日:月曜

住所:港区北青山1-2-3 青山ビルディング B1F

アクセス:青山一丁目(地下鉄)



予約推奨



WEBSITE



ACCESS MAP

西洋料理

MAP

D-5



## 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/>

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

日本料理

MAP

E-5



## 20 やさいや鉄板焼野菜 六本木店

YASAIYA Teppanyaki yasai Roppongi

☎03-6434-0790 ランチ ¥5,000 デイナー ¥9,000

<https://yasaiya.tokyo/>

営業時間:17:00~22:00(L.O.21:00)(木、金)、  
12:00~22:00(L.O.21:00)(土、日、祝)

定休日:月曜、火曜、水曜

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)



予約必須



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

D-6



## 21 アンドサンドイッチ

& sandwich.

☎03-6709-9455 ランチ ¥1,200

[www.andsandwich.tokyo/](http://www.andsandwich.tokyo/)

営業時間:8:00~19:00(L.O.18:00)

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

カフェ/スイーツ

MAP

C-4



## 22 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

<https://www.chayam.com/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)



WEBSITE



ACCESS MAP

イタリアン

MAP

C-4



## 23 FAR EAST BAZAAR ルミネ新宿店

FAR EAST BAZAAR LUMINE Shinjuku

☎03-3342-2230 ¥2,000

<https://fareastinc.co.jp/>

営業時間:11:00~21:00

定休日:施設に準ずる

住所:新宿区西新宿1-1-5 ルミネ新宿1 6F

アクセス:新宿(JR、地下鉄、小田急、京王)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

C-4



## 24 米麴・甘酒専門店 MURO神楽坂

Noren Muro

☎03-5579-2910 ¥1,200

<https://koujiamasake.jp/>

営業時間:11:00~19:00

定休日:不定休

住所:新宿区神楽坂1-12-6

アクセス:飯田橋(JR、地下鉄)



WEBSITE

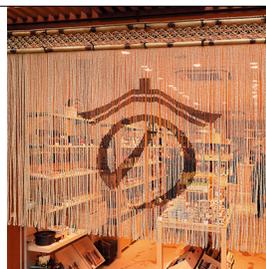


ACCESS MAP

その他

MAP

E-3



## 25 菜食健美

Saishoku Kenbi

☎03-5332-3627 ランチ ¥1,000

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

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

その他

MAP

B-3



## 26 搾り屋935

Shiboriya 935

☎03-3816-1071 ランチ ¥1,000

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

営業時間:8:00~18:00(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



## 27 Sobaful

Sobaful

☎03-6912-0165 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,600

<https://sobaful.com/>

営業時間:11:00~20:00

定休日:土曜、日曜、ほか不定休あり

住所:文京区音羽2-4-2 ノーブル音羽108

アクセス:護国寺(地下鉄)



予約推奨



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP

D-2



## 28 豆腐room Dy's

tofuroom Dy's

ランチ ¥1,850

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

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

その他

MAP

F-2



## 29 浅草豆花大王

Asakusa Tofu Daio

☎03-5849-4580 ¥1,000

<https://www.facebook.com/tofadaisuki/>

営業時間: 12:00~20:00(月~金), 11:00~19:00(土、日、祝)

定休日: 火曜

住所: 台東区浅草4-43-4

アクセス: 浅草(TX、地下鉄、東武)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

H-2



## 30 福行燈

Fukuandon

☎03-3873-8611 ランチ ¥1,320 ディナー ¥1,870

<https://www.andon.co.jp/>

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

日本料理

MAP

H-1



## 31 ぐるあつ

Guruatsu

☎03-5830-3700 ランチ ¥1,340

<https://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)



現金のみ



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

G-2



## 32 ぐるあつ すたんど

Guruatsu Stand

ランチ ¥1,100

<https://www.instagram.com/guruatsu/>

営業時間: 11:30~16:00

定休日: 日曜、祝日、ほか不定休あり

住所: 台東区松が谷3-8-4

アクセス: 稲荷町(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

G-2



## 33 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 ディナー ¥9,000

[www.minoyavege.com/](http://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



## 34 SANDWICH LAB

SANDWICH LAB

☎03-5825-4076 ¥1,100

<https://www.lab-sandwich.com/>

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:30)、

19:00~22:00 (L.O. 21:30、テイクアウトのみ)

定休日: 金、土、日 (第1土曜、第5土日は営業)

住所: 台東区浅草橋3-10-8

アクセス: 浅草橋(JR、地下鉄)



予約推奨



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP

G-3



## 35 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>

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

アジア/エスニック料理

MAP

D-8



## 36 ニュースカフェ

News Cafe

☎03-3725-6450 ランチ ¥1,130 ディナー ¥2,000

<https://www.instagram.com/newscafetokyo/>

営業時間: 12:00~20:00 (L.O. 19:00) (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

西洋料理

MAP

A-10



## 37 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: 12:00~20:00 (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

カフェ/スイーツ

MAP

B-7



## 38 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/>

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



WEBSITE

ACCESS MAP

## 39 CHAYA Cafe オーガニックコーヒー & ブレッド (羽田空港ターミナル1内)

CHAYA Cafe Organic Coffee & Bread

☎03-5757-8780 ランチ ¥1,500 ディナー ¥1,500

<https://chayam.co.jp/restaurant/haneda-d/>

営業時間: 8:00~19:00 (L.O. 18:00)

定休日: 年中無休

住所: 大田区羽田空港 3-3-2 第1ターミナルビル 2F  
アクセス: 羽田空港第1・第2ターミナル(京急)、  
羽田空港第1ターミナル(東京モノレール)



フレンチ/イタリアン

MAP L-10



WEBSITE

ACCESS MAP

## 40 ミセスイスタンブール

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](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

## 41 QOL Cafe Mam Aina

QOL Cafe Mam Aina

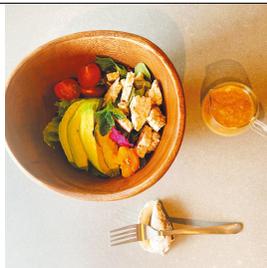
☎03-6715-6277 ランチ ¥1,500

<https://mam-aina.studio.site/>

営業時間: 10:30~15:00 (L.O. 14:30)

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)



カフェ/スイーツ

MAP K-10



WEBSITE

ACCESS MAP

## 42 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

<https://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

## 43 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、17:30~20:00

定休日: 月曜、ほか不定休あり

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)



麺/ラーメン

MAP J-9



WEBSITE

ACCESS MAP

## 44 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: 月曜、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

## 45 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



WEBSITE

ACCESS MAP

## 46 CARVAAN TOKYO

CARVAAN TOKYO

☎03-6451-1772 ランチ ¥3,000 ディナー ¥5,000

<https://fareastinc.co.jp/>

営業時間: 11:00~15:30 (L.O. 14:30)、  
17:00~23:00 (L.O. 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12F  
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



その他

MAP C-6



WEBSITE

ACCESS MAP

## 47 チプーン

Chipoon

☎03-6804-2123 ランチ ¥1,000 ディナー ¥1,000

<http://chipoon.tokyo/>

営業時間: 11:00~20:00 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

## 48 フィコ&ポムム ジュース 青山店

FICO & POMUM JUICE AOYAMA

☎03-6805-0480 ¥990  
http://ficoandpomum.com/

営業時間:8:00~21:00(L.O.)  
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



## 49 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)

その他  
MAP C-5



WEBSITE

ACCESS MAP



## 50 haishop cafe 渋谷スクランブルスクエア店

haishop cafe SHIBUYA SCRUMBLE SQUARE

☎03-4400-9532 ¥800  
https://www.haishopjapan.com/p/00007

営業時間:10:00~21:00  
定休日:年中無休  
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



## 51 メデルデリ

medel deli

☎03-6427-8580 ランチ¥1,500 デイナー ¥1,500  
https://www.medeldeli.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)



カフェ/スイーツ  
MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



## 52 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 ランチ¥1,190 デイナー ¥2,500  
https://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)



アジア/エスニック料理  
MAP C-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 53 ナタラジ原宿表参道店

Nataraj Harajuku Omotesando

☎03-6427-7515 ランチ¥1,290 デイナー ¥2,500  
https://nataraj.co.jp/

営業時間:11:30~23:00(L.O. 22:30)  
定休日:年末年始  
住所:渋谷区神宮前6-28-6 キュープラザ8F  
アクセス:原宿(JR)、明治神宮前(原宿)(地下鉄)



アジア/エスニック料理  
MAP C-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 54 ニ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  
https://www.instagram.com/noodlestandtokyo/

営業時間:11:30~15:45、18:00~21:30(火~金)、  
11:30~21:30(土、日、祝)  
定休日:月曜  
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



## 55 サラダデリ マルゴ 西新宿五丁目日本店

Salad Deli MARGO

☎03-5302-1808 ランチ¥1,000 デイナー ¥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)



その他  
MAP B-4



WEBSITE

ACCESS MAP



## 56 THE MATCHA TOKYO ミヤシタパーク

THE MATCHA TOKYO SHIBUYA MIYASHITA PARK

☎03-6805-0687 ランチ¥1,000 デイナー ¥1,000  
https://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)



カフェ/スイーツ  
MAP C-6



WEBSITE

ACCESS MAP



## 57 ヴィーガンビストロじゃんがら

VEGAN BISTRO JANGARA

☎03-3404-5572 ランチ¥1,100 デイナー ¥1,500  
https://kyushujangara.co.jp/shops/veganbistro/

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 2F  
アクセス:原宿(JR)、明治神宮前(原宿)(地下鉄)



その他  
MAP C-5



WEBSITE

ACCESS MAP



近くに原宿店があります。WEBサイトを  
ご確認ください。

## 58 ごはんカフェくるまる

cru mar

☎03-6379-5388 ランチ ¥800 デイナー ¥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)



WEBSITE

その他

MAP

J-9



ACCESS MAP



## 59 ナタラジ 荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ ¥1,150 デイナー ¥2,300

<https://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)



WEBSITE

アジア/エスニック料理

MAP

J-8



ACCESS MAP



## 60 『九州じゃんがら』西武池袋店

Kyushu Jangara Seibu-Ikebukuro

☎03-3981-5188 ランチ ¥1,120 デイナー ¥1,120

<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)



WEBSITE

麺/ラーメン

MAP

C-1



ACCESS MAP



## 61 サフラン 池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ ¥780 デイナー ¥1,500

<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T.O.ビル201  
アクセス:池袋(JR, 地下鉄, 東武, 西武)、  
東池袋(地下鉄)



WEBSITE

インド料理

MAP

C-1



ACCESS MAP



## 62 TAKAGIYA

TAKAGIYA

☎03-5980-8733 ランチ ¥1,000 デイナー ¥1,000

[www.takagi-ya.co.jp](http://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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP

E-1



ACCESS MAP



## 63

## 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:11:00~18:00(L.O. 17:30)  
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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP

C-1



ACCESS MAP



## 64

## 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:11:00~21:00(L.O. 20:30)  
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)



WEBSITE

麺/ラーメン

MAP

I-8



ACCESS MAP



## 65

## ORIDO.

ORIDO.

☎070-3392-0101 ランチ ¥1,375

[www.orido.life/](http://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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP

J-8



ACCESS MAP



## 66

## 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(月~金), 10:00~22:00(土, 日, 祝)  
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

麺/ラーメン

MAP

I-10



ACCESS MAP



## 67

## 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)



WEBSITE

その他

MAP

I-9



ACCESS MAP



## 68 Kunitachi Pasta Factory

Kunitachi Pasta Factory

☎042-505-8369 ランチ ¥1,200 ディナー ¥2,000

<https://pastafactory.jp/>

営業時間: 11:00~16:00 (L.O. 15:30)、  
18:00~22:00 (L.O. 21:00)

定休日: 水曜

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



WEBSITE



ACCESS MAP



予約推奨

## 69 中一素食店

nakaichi chienfu

☎042-577-3446 ランチ ¥980 ディナー ¥980

[www.nakaichifoods.co.jp/](http://www.nakaichifoods.co.jp/)

営業時間: 11:00~14:30、17:00~21:00 (L.O.)

定休日: 月曜、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



WEBSITE



ACCESS MAP



# 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、食において、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 ディナー ¥1,500

<https://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 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 ¥1,195 ディナー ¥1,195

[www.crisp.co.jp/](http://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 1F

アクセス: 六本木 (地下鉄)

その他

MAP

D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



## 3 アマメリアエスプレッソ

AMAMERIA ESPRESSO

☎03-6426-9148 ランチ ¥1,400 ディナー ¥1,400

[www.amameria.com](http://www.amameria.com)

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)

カフェ/スイーツ

MAP

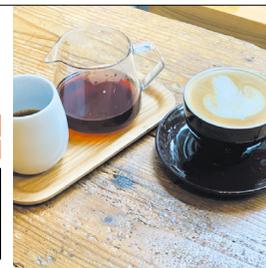
C-9



WEBSITE



ACCESS MAP



## 4 IKEA 渋谷

IKEA Shibuya

☎0570-01-3900 ¥300

[www.ikea.com/jp/ja/](http://www.ikea.com/jp/ja/)

営業時間: 10:00~21:00

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 SOLAS

☎03-5919-6686 ランチ ¥1,000 ディナー ¥900

[www.facebook.com/AnSolaisIrishPub/](http://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)

居酒屋/バー

MAP

C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



## 6 練馬 八百屋バル

vegetable bar Nerima

☎03-5912-0266 ディナー ¥3,200

<https://www.hotpepper.jp/strJ001134838/>

営業時間: 17:00~0:00 (L.O. 23:30)

定休日: 火曜

住所: 練馬区豊玉北 5-1-1 エスポワールアキヤマ 102

アクセス: 練馬 (地下鉄、西武)

居酒屋/バー

MAP

J-8



WEBSITE



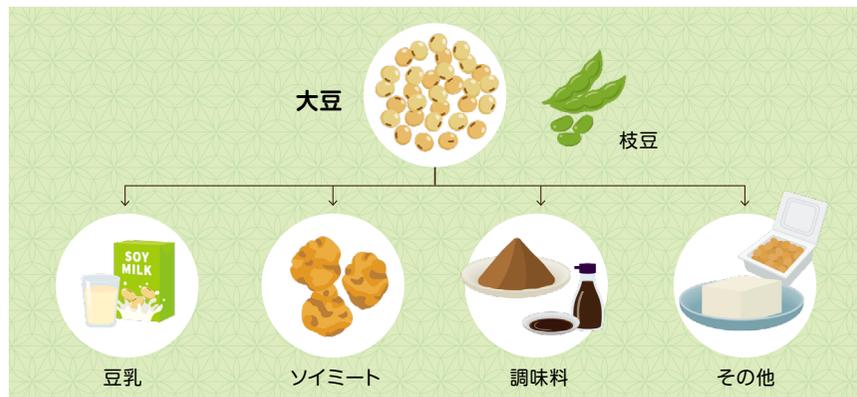
ACCESS MAP



# 大豆って

# すごいんです!

海外では飼料や工業用に使われることの多い大豆。近年は大豆を使った代替肉、ソイミートも人気が高まっています。でも、ちょっと待ってください。日本では古来より大豆はさまざまな料理に使われてきました。和食に欠かせない大豆にも注目して日本での食事を楽しんでください!



日本の食生活には欠かせない豆腐や醤油、味噌、納豆、油揚げ、湯葉、煮豆をはじめ、枝豆やきな粉、豆乳、等々。これらはなんとすべて大豆食品で、その範囲は和食の料理から調味料まで多岐にわたります。大豆は「畑の肉」と称されるほどタンパク質や脂肪、鉄分、カルシウムなど、ミネラルを多く含み、多くの加工食品も生み出されました。料理だけではなく、大豆をローストして粉に挽いたきな粉は、お菓子に用いられます。



## 味噌

大豆や米、麦等の穀物に、塩と麹を加え発酵させたもの。味噌汁や田楽などの様々な料理や加工食品、調味料として食べられています。

## 味噌汁

だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐などの具を入れます。さいごりに切った豆腐の入った日本の味噌汁は大豆を二通りに活用しています。



## 醤油

大豆、小麦、塩、水、そして麹菌から作られる発酵食品。日本料理において、煮物の味付けや汁物やタレのベースとなっています。

## せんべい

米粉を原料としたお菓子で、代表的な味は醤油味。



## 豆腐

豆乳をにがりなどの凝固剤で固めたもの。固め方によって、木綿豆腐、絹ごし豆腐などの違いができます。

## 揚げ出し豆腐

水気を切った豆腐を揚げて、醤油つゆをかけます。



## 湯葉

豆乳を加熱すると表面にできる黄色がかった皮で、これをすくって乾かしたり半乾燥状態のシートにします。

## 湯葉刺し



お刺身のように、醤油につけて食べます。



## 納豆

蒸し煮した大豆を枯草菌の一種で発酵させたもの。独特の匂いや粘りがあります。

## 納豆巻

納豆を具材にした巻きずしで、コンビニでも売られる人気メニューです。



## 油揚げ

木綿豆腐を薄く切って脱水し、油で揚げたもの。味噌汁の具やお惣菜、煮物などで食べます。

## いなり寿司



甘辛く煮た油揚げの中に、酢飯を詰めたお寿司。

だし、つゆ、せんべい、いなり寿司などには動物性の材料が使われる場合があるので注意してください。

# 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。

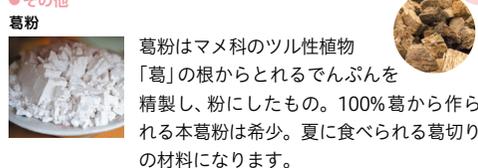
## 粉類

### ●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



葛粉はマメ科のツル性植物「葛」の根からとれるでんぷんを精製し、粉にしたもの。100%葛から作られる本葛粉は希少。夏に食べられる葛切りの材料になります。

きな粉は、炒った大豆から作られる香ばしい粉です。

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。



❶ 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を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

## ● だら焼き

❶ 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"/>		<b>五葎</b> (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](http://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](http://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/](http://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/](http://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 2023-2024

 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

2023.03

**GO-TOKYO**  
The Official Tokyo Travel Guide  
[www.gotokyo.org](http://www.gotokyo.org)

**TokyoTokyo**