



TOKYO

Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2024-2025



🌸 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



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

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

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

大豆ってすごいんです!

33

今行くべき!
東京最新ベジスポット

35

食べられない食材リスト
緊急時の情報

37

RESTAURANT MAP

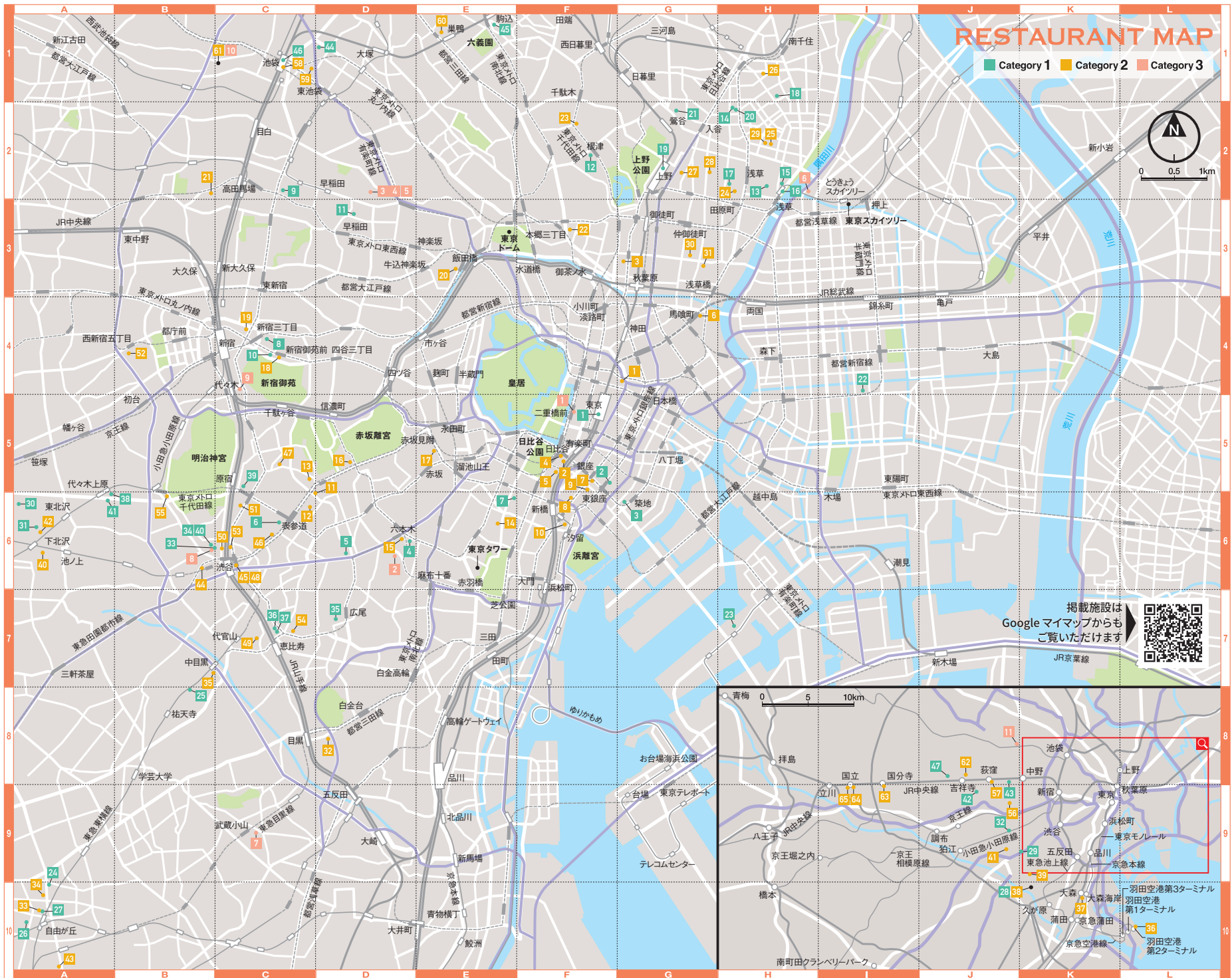
Category 1 Category 2 Category 3



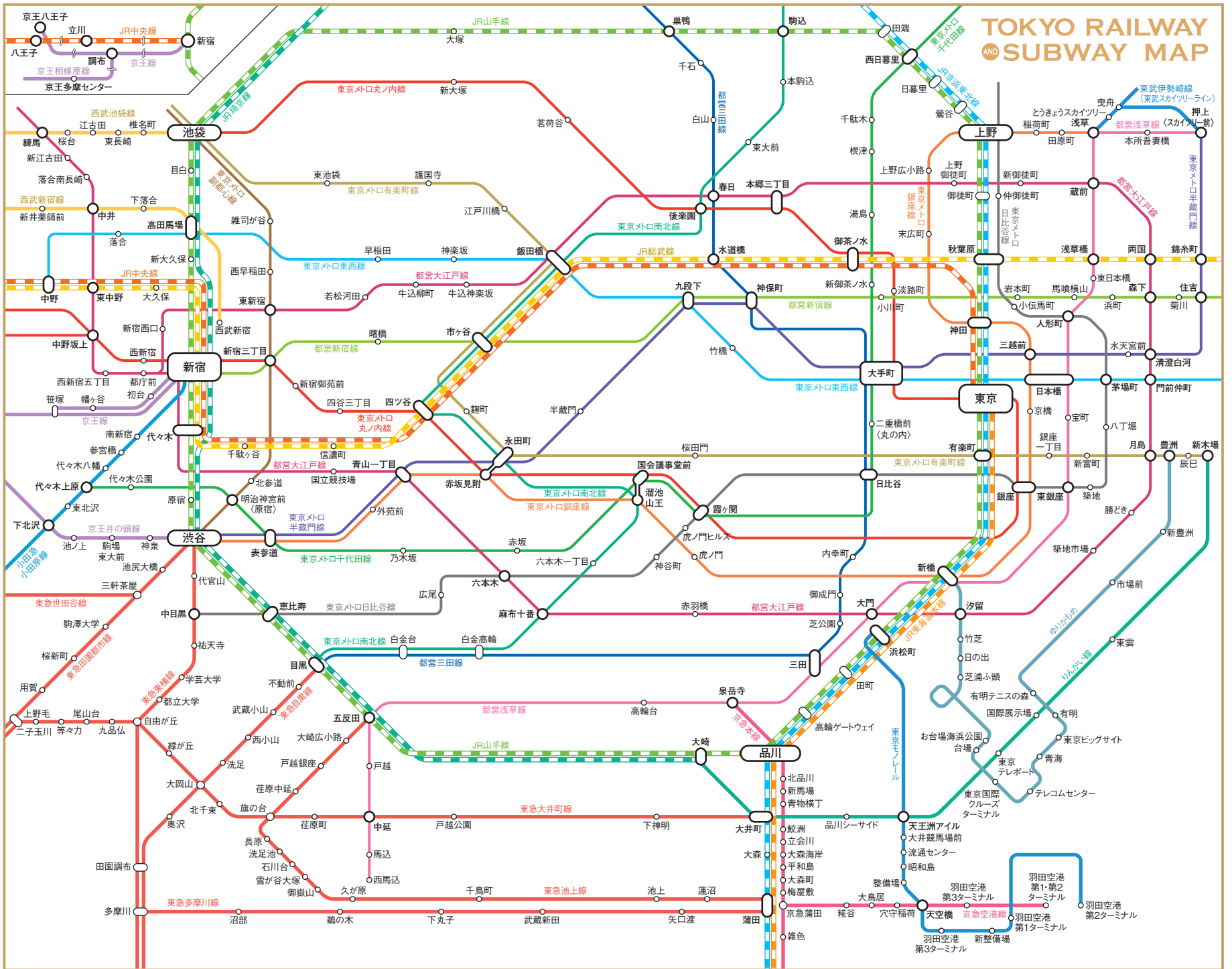
0 0.5 1km



掲載施設は
Google マイマップからも
ご覧いただけます



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 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



2 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), 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



3 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 ~ 22:00 (L.O. 21:30)

アルコール提供 11:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30)

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



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: 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



5 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/>

営業時間: 8:00 ~ 20:00 (火~土), 8:00 ~ 18:00 (日)

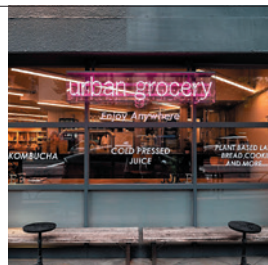
定休日: 月曜

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



6 SO TARTE 表参道店

SO TARTE OMOTESANDO

☎03-6433-5159 ¥2,000

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

営業時間: 11:00 ~ 19:00

定休日: 年中無休

住所: 港区北青山 3-10-14

アクセス: 表参道 (地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP C-6



7 TENZO

TENZO

☎03-6811-1183 ¥1,500

<https://ten-zo.net>

営業時間: 11:00 ~ 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

☎050-5869-4158 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 新宿御苑本店

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 パークサイドスクウェア1F
アクセス: 新宿御苑前 (地下鉄)



11 そーよ エスペラント・ビーガン・カフェ

SOJO Esperanto-Vegana Kafeto

☎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)



12 ヴィーガンレストラン 根津の谷

Vegan Restaurant Nezunoya

☎03-3823-0030 ランチ ¥1,700
http://nezunoya.com/

営業時間: 11:30~16:00 (L.O. 15:00)
定休日: 水曜、木曜、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)



13 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)



14 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)、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、他不定休あり
住所: 台東区亀泉 1-2-11
アクセス: 入谷 (地下鉄)



予約必須



15 悦納

injoy

☎03-5830-2333 ¥5,000
https://tokyoinjoy.com/

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)



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 (火~金)、11:30~17:00 (土、日、祝)
定休日: 月曜 (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)



17 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: 9:30~16:30
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)



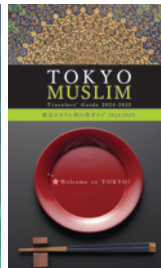
予約推奨



東京ムスリム旅行者ガイド

180以上のムスリム向け施設や飲食店
ムスリムフレンドリーの飲食店やショップ、礼拝施設、ホテルなどを掲載!

オンラインガイドブック(日本語)は
こちらからご覧いただけます



18 松竹園製菓所

Shochiku-en sweets house Vegan & Gluten-free

☎03-6802-4804 ¥1,000

営業時間:8:00~17:00
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



19 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 デイナー ¥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



20 Vegan Cafe PQ's

Vegan Cafe PQ's

☎03-6877-1588 ランチ ¥2,000

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

営業時間:11:00~17:00(L.O.16:00)(水~金)、
10:00~17:00(L.O.16:00)(土、日)
定休日:月曜、火曜
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



21 ヴィーガン餃子

VEGAN GYOZA

☎03-3871-7017 ランチ ¥1,700 デイナー ¥1,700

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

営業時間:12:00~21:00(L.O.20:30)
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



22 FruOats Factory

FruOats Factory

¥480

https://shop.fruoats.jp/pages/shop-fruoats_factory

営業時間:11:00~17:00
定休日:水曜
住所:江東区扇橋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



23 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/>

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



24 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/

営業時間:12:00~16:00、18:00~23:00
(WEBサイトをご確認ください)
定休日:火曜、水曜
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



25 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/

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



26 菜道

SAIDO

☎03-5726-9500 ランチ ¥2,970 デイナー ¥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



27 T's レストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ ¥1,400 デイナー ¥2,000

<https://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



28 Maple Raw

Maple Raw

☎03-6715-6277 ランチ ¥1,500

<https://mapleraw.thebase.in/>

営業時間:13:00~19:00 (L.O. 18:30)

定休日:月曜~水曜、土日(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)



予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP K-10



WEBSITE



ACCESS MAP



29 CORI. Vegan Food & Craft Beer

CORI. Vegan Food & Craft Beer

☎03-6450-7556 ランチ ¥2,000 ディナー ¥2,000

www.cori-vege.com/

営業時間:12:00~15:00 (L.O. 14:00)、

18:00~21:00 (L.O. 20:00)

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



30 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



31 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1 1F左

アクセス:下北沢(小田急、京王)



10日前までに要メール予約(4人~)
klasina.hiro@gmail.com

日本料理

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



32 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



33 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/pages/store-shibuya-loft/>

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



34 FALAFEL BROTHERS 渋谷パルコ店

FALAFEL BROTHERS PARCO

☎03-5422-3188 ¥1,200

営業時間:11:30~21:30

定休日:施設に準ずる

住所:渋谷区宇田川町15-1 渋谷パルコ7F

アクセス:渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



予約推奨

アジア/エスニック料理

MAP B-6



ACCESS MAP



35 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



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:11:30~15:00、18:00~22:00

定休日:水曜

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



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)



カフェ/スイーツ

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



38 SO TARTE 代々木上原店

SO TARTE YOYOGIUEHARA

☎03-6407-9260 ¥2,000

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

営業時間:11:00~19:00
定休日:年中無休
住所:渋谷区上原1-18-7
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



39 ヴィーガンビストロじゃんがら

VEGAN BISTRO JANGARA

☎03-3404-5572 ランチ ¥1,200 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)



近くに原宿店があります。

その他
MAP C-5



40 ヴィーガン居酒屋真さか

Vegan Izakaya Masaka

☎03-5422-3020 ランチ ¥1,000 デイナー ¥2,000

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

営業時間:12:00~22:00
定休日:施設に準ずる
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



41 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:12:00~18:00
定休日:月曜、火曜、他不定休あり
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



42 パンドブラン

Pain de BRUN

☎03-5941-3613 ランチ ¥1,000

www.paindebrun.com/

営業時間:9:00~17:00
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



43 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:12:00~17:00 (L.O. 16:00)
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



44 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



45 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



46 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



47 マクロビミール ひとつきゅう

Macrobi Meal Hitokokyu

☎0422-38-6566 ¥1,800

<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)



日本料理
MAP J-8



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 ディナー ¥6,000

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

営業時間: 11:00~15:00, 17:30~23:00

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 CHAYA ナチュラル&ワイルドテーブル 日比谷

CHAYA Natural & Wild Table Hibiya

☎03-3500-5514 ランチ ¥1,300 ディナー ¥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)



フレンチ/イタリアン

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 ¥1,120 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: 千代田区外神田 3-11-6

アクセス: 秋葉原 (JR, 地下鉄, TX)



東京都内には原宿店も
あります。



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)、

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

定休日: 年末年始、他不定休あり

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: 11:30~14:00, 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

<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)



アジア/エスニック料理

MAP G-4



WEBSITE

ACCESS MAP



7 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 ¥1,850 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



8 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



9 『九州じゃんから』銀座店

Kyushu Jangara Ginza

☎03-3572-3025 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:中央区銀座6-12-17 銀座片桐ビル1F

アクセス:銀座(地下鉄)

東京都内には赤坂店もあります。

麺/ラーメン

MAP F-5



10 CHAYA マクロビ 汐留

Chaya Macrobi Shiodome

☎03-3573-3616 ランチ ¥1,200 デイナー ¥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:火曜

住所:港区東新橋1-6-3 ザロイヤルパークホテル

アイコンニック東京汐留1F

アクセス:新橋(JR、地下鉄)、汐留(地下鉄、ゆりかもめ)

羽田空港内にはCHAYA Cafe オーガニック コーヒー&ブレッドもあります。

フレンチ/イタリアン

MAP F-6



11 CITRON

CITRON

☎03-6447-2556 ランチ ¥1,500 デイナー ¥2,500

www.citron.co.jp

営業時間:8:00~21:00(L.O. 20:30)(月~金)、

8:00~19:00(L.O. 18:30)(土、日)

定休日:年中無休

住所:港区南青山2-27-21 南青山227ビル1F/2F

アクセス:外苑前(地下鉄)、表参道(地下鉄)

予約推奨

フレンチ/イタリアン

MAP C-6



12 L for You

L for You

☎03-6459-2504 ランチ ¥1,320 デイナー ¥2,000

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

ローズの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)

予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP C-6



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/

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)

予約推奨

フレンチ/イタリアン

MAP C-5



14 精進料理 醍醐

Shojin Cuisine DAIGO

☎03-3431-0811 ランチ ¥20,000 デイナー ¥25,000

<https://atago-daigo.jp/>

営業時間:11:30~13:00(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



15 shojin 宗胡

shojin SOUGO

☎03-5414-1133 ランチ ¥2,000 デイナー ¥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)

予約推奨

日本料理

MAP D-6



16 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

西洋料理

MAP D-5



17 やさいや鉄板焼野菜 赤坂店

YASAIYA Teppanyaki yasai Akasaka

☎050-3188-8284 ランチ ¥4,000 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)

予約推奨

日本料理

MAP E-5



18 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:9:00~17:00(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 スクラ御苑1F

アクセス:新宿御苑前(地下鉄)

予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP C-4



19 グリーンイタリアン トルチャ

Green Italian TORCIA

☎03-3357-0014 ランチ ¥3,000 ディナー ¥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)



20 米麴・甘酒専門店 MURO神楽坂

Noren Muro

☎03-5579-2910 ¥1,200

<https://koujimasake.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)



21 台湾九份芋圓

Taiwan Jiufen Yuyuan

☎080-9696-7300 ランチ ¥550 ディナー ¥1,100

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

営業時間: 12:00~21:00 (L.O. 20:30)
定休日: 月曜
住所: 新宿区高田馬場 4-18-12
アクセス: 高田馬場(JR、地下鉄、西武)



22 搾り屋935

Shiboriya 935

☎03-3816-1071 ランチ ¥1,100

<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)



23 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)



24 浅草たい焼き工房 求楽

asakusa guraku

☎03-6338-1809 ¥250

<https://guraku.jp>

営業時間: 11:00~18:00
定休日: 不定休
住所: 台東区西浅草 2-3-2
アクセス: 田原町(地下鉄)



25 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)



26 福行燈

Fukuandon

☎03-3873-8611 ディナー ¥2,150

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

営業時間: 17:00~19:00 (L.O. 18:30) (予約のみ)
定休日: 月曜、日曜
住所: 台東区日本堤 2-34-10
アクセス: 三ノ輪(地下鉄)



前日まで予約必須



27 ぐるあつ

Guruatsu

☎03-5830-3700 ランチ ¥1,450

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

営業時間: 11:00~16:00
定休日: 日曜、祝日、他不定休あり
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



28 ぐるあつ すたんど

Guruatsu Stand

ランチ ¥1,150

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

営業時間: 11:30~16:00
定休日: 日曜、祝日、他不定休あり
住所: 台東区松が谷 3-8-4
アクセス: 稲荷町(地下鉄)



29 Gyoza Bar けいすけ

Gyoza Bar Keisuke

☎090-2680-4013 ディナー ¥2,000

https://instagram.com/gyoza_k?igshid=NzZiODBkYWE4Ng==

カフェ/その他

MAP H-2

営業時間:18:00~4:00 (L.O. 3:00)
定休日:月曜、火曜
住所:台東区浅草4-18-7 メゾンフジ
アクセス:浅草(地下鉄、東武、TX)



30 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 ランチ ¥5,000 ディナー ¥9,000

www.minoyavege.com/

営業時間:11:30~14:00 (L.O. 12:30),
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



31 SANDWICH LAB

SANDWICH LAB

☎070-8329-5618 ¥1,300

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

営業時間:11:30~16:30 (L.O. 16:00),
11:30~22:00 (テイクアウト、なくなり次第終了)

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



カフェ/スイーツ

MAP G-3



32 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:11:30~15:00 (L.O. 14:30), 17:30~22:30
(L.O. 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



33 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)



西洋料理

MAP A-10



34 麺ダイニングつるしこ 自由が丘店

Noodle Dining TSURUSHIKO Jiyugaoka

☎03-6421-4412 ランチ ¥1,200 ディナー ¥1,200

<http://tsurushiko.jp/>

営業時間:11:30~15:00 (L.O. 14:30),
18:00~21:00 (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



35 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 ¥700

<https://gelato.organic/>

営業時間:12:00~20:00

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



36 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

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)



羽田空港内には
けばぶ工房もあります。



その他

MAP L-10



37 インド宮廷料理 Mashal

Mughlai Cuisine Restaurant Mashal

☎03-6450-0177 ランチ ¥1,600 ディナー ¥3,500

<https://mashal.jp/>

営業時間:11:00~15:00 (L.O. 14:30) (月、水~金), 11:00
~16:00 (L.O. 15:30) (土、日、祝), 17:00~21:30 (L.O.)

定休日:火曜

住所:大田区大森北1-10-14 Luz 大森3F

アクセス:大森(JR)



インド料理

MAP K-10



38 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)

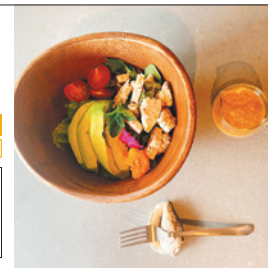


予約必須



カフェ/スイーツ

MAP K-10



39 メデルデリ 奥沢店

medel deli okusawa

☎03-6425-8272 ランチ ¥1,750

<https://www.medeldeli.jp/>

営業時間: 9:00~17:00

定休日: 月曜、火曜

住所: 世田谷区東玉川 2-41-17 パークスフロス 01-101

アクセス: 奥沢 (東急)、田園調布 (東急)



カフェ・スイーツ

MAP K-10



40 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



41 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 (火~土)

定休日: 月曜

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



42 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



43 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、他不定休あり

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



44 炙り味噌らーめん 麵匠真武 渋谷店

aburimiso ramen shinbusakiya

☎03-6416-3778 ランチ ¥1,600 ディナー ¥2,200

<https://www.instagram.com/samurai.noodle/>

営業時間: 11:00~3:30 (月)、11:00~4:30 (火~木、日)、

11:00~6:30 (金、土)

定休日: 不定休

住所: 渋谷区道玄坂 2-10-3

アクセス: 渋谷 (JR、地下鉄、東急、京王)、神泉 (京王)



麺/ラーメン

MAP B-6



45 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: 11:00~15:00 (L.O. 14:00)、17:00~23:00

(食事 L.O. 21:30、飲物 L.O. 22:00)

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)



予約推奨



その他

MAP C-6



46 F&P スムージーカフェ 青山店

F&P Smoothie Cafe AOYAMA

☎03-6805-0480 ¥990

<http://ficoandpomum.com/>

営業時間: 8:00~21:00

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



47 モミノキハウス

FOOD CONCEPT SHOP MOMINOKI HOUSE

☎03-3405-9144 ランチ ¥1,500 ディナー ¥3,000

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)



その他

MAP C-5



48 haishop cafe 渋谷スクランブルスクエア店

haishop cafe SHIBUYA SCRAMBLE 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



49 メデルデリ

medel deli

☎03-6427-8580 ランチ ¥1,500 ディナー ¥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



50 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 ランチ ¥1,190 ディナー ¥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



51 ナタラジ原宿表参道店

Nataraj Harajuku Omotesando

☎03-6427-7515 ランチ ¥1,290 ディナー ¥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 キューブラザ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



52 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)



その他

MAP B-4



WEBSITE

ACCESS MAP



53 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

<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)



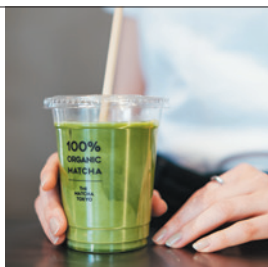
カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE

ACCESS MAP



54 Tokitarazu

Tokitarazu

☎03-6277-1577 ランチ ¥1,500 ディナー ¥5,000

<https://tokitarazu.com/>

営業時間: 11:30~15:00(L.O. 14:30)、
 17:30~23:00(L.O. 22:00)(月~土)
 定休日: お盆、年末年始
 住所: 渋谷区広尾1-4-10
 アクセス: 恵比寿(JR、地下鉄)



予約必須(コース)

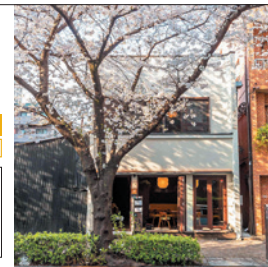
日本料理

MAP C-7



WEBSITE

ACCESS MAP



55 TREE by NAKED yoyogi park

TREE by NAKED yoyogi park

☎050-1743-2539 ランチ ¥2,000 ディナー ¥33,000

<https://tree.naked.works/yoyogi/>

営業時間: 10:00~18:00(L.O. 17:00)、19:00~22:00
 定休日: 水曜
 住所: 渋谷区富ヶ谷1-10-2
 アクセス: 代々木公園(地下鉄)、代々木八幡(小田急)



予約必須

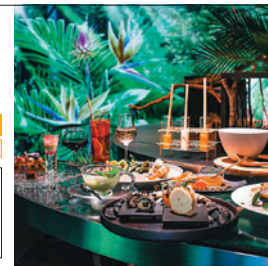
その他

MAP B-6



WEBSITE

ACCESS MAP



56 ごはんカフェくるまる

cru mar

☎03-6379-5388 ランチ ¥1,100

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

営業時間: 11:30~14:30(L.O. 14:00)
 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



57 ナタラジ 荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ ¥1,150 ディナー ¥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)



アジア/エスニック料理

MAP J-8



WEBSITE

ACCESS MAP



58 『九州じゃんがら』西武池袋店

Kyushu Jangara Seibu-Ikebukuro

☎03-3981-5188 ランチ ¥1,120 ディナー ¥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)



麺/ラーメン

MAP C-1



WEBSITE

ACCESS MAP



59 サフラン 池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ ¥1,150 デイナー ¥1,800

<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)



インド料理
MAP C-1



60 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 ミツワビル102

アクセス: 巢鴨(JR、地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP E-1



61 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)



カフェ/スイーツ
MAP C-1



62 ORIDO.

ORIDO.

☎070-3392-0101 ランチ ¥1,468

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-8



63 カフェスロー

cafeSlow

☎042-401-8505 ランチ ¥1,680

<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



64 Kunitachi Pasta Factory

Kunitachi Pasta Factory

☎042-505-8369 ランチ ¥1,200 デイナー ¥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



65 中一素食店

nakaichi chienfu

☎042-577-3446 ランチ ¥980 デイナー ¥980

<https://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、日曜(不定期)

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、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 デイナー ¥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



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 ¥1,365 ディナー ¥1,365

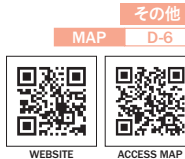
www.crisp.co.jp/

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)



3 カジュアルダイニング ザ・ビストロ / ホテル椿山荘東京

Casual Dining The Bistro / Hotel Chinzanso Tokyo

☎03-3943-5489 ランチ ¥12,650 ディナー ¥12,650

https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/bistro/

営業時間: 11:30 ~ 22:00 (L.O.)

定休日: 年中無休

住所: 文京区関口 2-10-8

アクセス: 江戸川橋 (地下鉄)

予約必須 / ホテルにはイタリア料理 イル・テアトロもあります。



4 日本料理「みゆき」 / ホテル椿山荘東京

Japanese Restaurant Miyuki / Hotel Chinzanso Tokyo

☎03-3943-5489 ランチ ¥16,560 ディナー ¥16,560

https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/miyuki/

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

定休日: 年中無休

住所: 文京区関口 2-10-8

アクセス: 江戸川橋 (地下鉄)

3日前までに要予約



5 料亭 錦水 / ホテル椿山荘東京

Ryotei Kinsui / Hotel Chinzanso Tokyo

☎03-3943-5489 ランチ ¥24,360 ディナー ¥24,360

https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/kinsui/

営業時間: 11:30 ~ 20:00 (L.O.)

定休日: 年中無休

住所: 文京区関口 2-10-8

アクセス: 江戸川橋 (地下鉄)

3日前までに要予約



6 LAND_A

LAND_A

☎03-5637-0107 ランチ ¥1,500 ディナー ¥4,000

https://land-a.jp/

営業時間: 9:00 ~ 20:00 (L.O. 19:30) ※ランチ 月~金

11:00 ~ 14:30, 土、日、祝 11:00 ~ 15:30

定休日: 年中無休 住所: 墨田区向島 1-2-4

アクセス: 浅草 (地下鉄、東武、TX)、本所吾妻橋 (地下鉄)

予約推奨



7 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

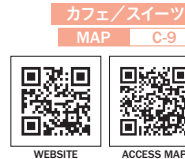
営業時間: 12:00 ~ 20:00 (月~金),

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)



8 IKEA 渋谷

IKEA Shibuya

☎050-4560-0494 ¥300

www.ikea.com/jp/ja/

営業時間: 10:00 ~ 21:00

定休日: ビル定期点検日に準ずる

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)



9 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



10 台湾早餐天国

Taiwan Zaocan Tengoku

☎03-5927-8889 ¥1,000

https://www.instagram.com/taiwan_zaacan_tengoku/

営業時間: 7:30 ~ 12:00 (L.O. 11:30)

定休日: 平日、年末年始

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)、要町 (地下鉄)



11 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 ~ 23:00 (L.O. 22:30)

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

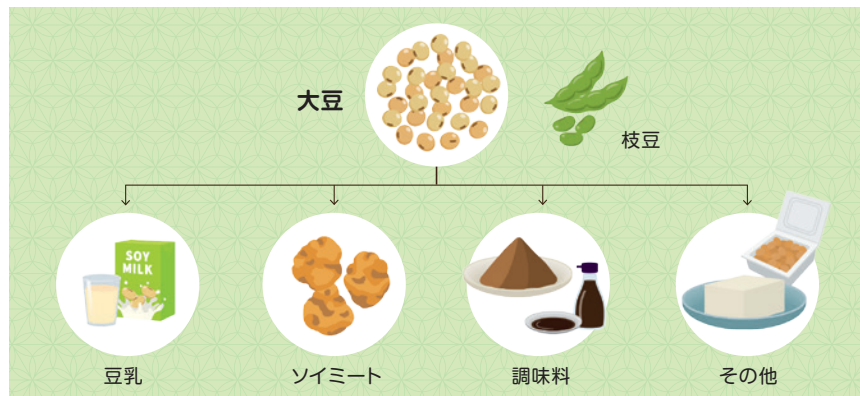
アクセス: 練馬 (地下鉄、西武)



大豆って

すごいです!

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あります。

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膜で、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

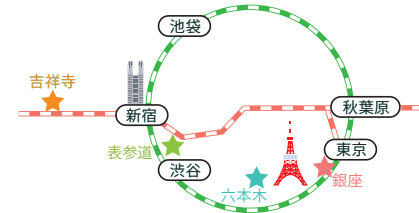


甘辛く煮た油揚げの中に、酢飯を詰めたお寿司。

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。

今行くべき！ 東京最新ベジスポット

ヴィーガン・ベジタリアン料理は近年日本でも注目されており、新しい店も続々と増えてきています。今回はヴィーガン・ベジタリアン料理の店が特に集まっている4エリアをご紹介します。



表参道



表参道ヒルズを中心に、最新のトレンドファッション・カルチャーが集まる表参道。ヴィーガン・ベジタリアン料理店も新しい店が増えてきています。原宿駅や渋谷駅からも徒歩圏内で、若者が集まるお洒落なエリア。ショッピングの合間に立ち寄れるヴィーガン・ベジタリアン料理店がありますよ。



銀座

老舗百貨店やGINZA SIX、東急プラザ銀座などの大型商業施設や高級ブランドの路面店が並び、ラグジュアリーな雰囲気銀座。街並みを眺めながら歩く「銀ぶら」という言葉が生まれるほど、1日楽しめる街です。少し贅沢なヴィーガン・ベジタリアン料理を提供するレストランもあります。

吉祥寺



新宿駅・渋谷駅から電車で約15分の吉祥寺は井の頭恩賜公園などもあり自然も豊かな街。テイクアウト可能なヴィーガン・ベジタリアン料理店もあるので、食事を持って公園でピクニックもいいですね！商店街や横丁、古着屋なども多くディープな一面もあり、子供から大人まで楽しめる街です。

六本木



六本木ヒルズや東京ミッドタウンなどのランドマークで有名な六本木。ビジネスエリアである一方、美術館やショッピング施設、飲食店も充実しており、昼夜問わず楽しめる繁華街の一つです。おしゃれなヴィーガン・ベジタリアン料理店も多く、テイクアウトも可能な手ごろな店から、精進料理というコース料理をいただける少し贅沢な店まで幅広いジャンルの店が集まっています。

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"/>	<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"/>	<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 ^{*1} Oil		

37 *1:食べられない食材の成分が混ざらないように油を分けています。

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。右の二次元コードからダウンロードできます。



Android

iOS

東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

多言語対応



Japan Visitor Hotline

英語、中国語、韓国語

<https://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

日本での生活に役立つ情報(TIPS)

日本を旅行する上で驚くことや困ることがあるかもしれません。そんな悩みを少しでも減らすことができるように、日本での生活に役立つ情報をご紹介します。

🚆 電車でのマナー

電車やバスなどの公共交通機関では、大きな声や音を迷惑に思う人がいるため、電話での通話は原則控えてください。マナーモードに設定の上、優先席付近では混雑時には電源を切りましょう。都心部を中心に、時間帯や曜日限定で女性専用車両になる電車もあります。

🚶 街中でのマナー

ポイ捨てや路上喫煙、歩きタバコは禁止されている場所がありますので注意が必要です。ごみは公共のごみ箱に捨てるか、持ち帰るのが基本です。タバコを吸われる方は喫煙所を利用しましょう。窓口でチケットを買う時、乗り物に乗る時、お店に入る時などの列には割り込まず、並んで順番を待ちましょう。

📷 写真撮影のマナー

旅行中に写真を撮るのは楽しいものですが、自国とは違うルールもあるかもしれないので気をつけましょう。自撮り棒の利用は一般的に禁止されています。撮影時には各施設のルールに従ってください。また、車道にはみ出したり、民家の敷地などの私有地に立ち入りしたりしないでください。SNSなどに投稿する場合はプライバシーに配慮しましょう。



携帯電話使用禁止
(マナーモードに)



静かに



ポイ捨て禁止



喫煙禁止



撮影禁止



撮影OK

TOKYO Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2024-2025

 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

2024.03

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

TokyoTokyo