



TOKYO

Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2025-2026



🌸 Welcome to TOKYO!

Welcome to Tokyo!

東京には、おいしいレストランがたくさんあり、
ヴィーガンやベジタリアンの皆さまにすてきな料理を提供する店も多くあります。
「東京ヴィーガン&ベジタリアンレストランガイド」では、
ヴィーガン・ベジタリアン料理を愛する皆さま向けのメニューや英語対応可能な飲食店など、
東京で食事を楽しむのに有益な情報を3つのカテゴリー別にご案内しています。
また、日本の食文化の奥深さを知ることができる情報も併せてご紹介します。



INDEX

地図
3

路線図
5

Category
1 7

Category
2 18

Category
3 31

和食文化の奥深い
世界へ、ようこそ!!
33

東京には魅力的な
野菜がいっぱい!!
35

食べられない食材リスト
緊急時の情報

37

アイコンガイド

食品を表すオレンジのアイコンは、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

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

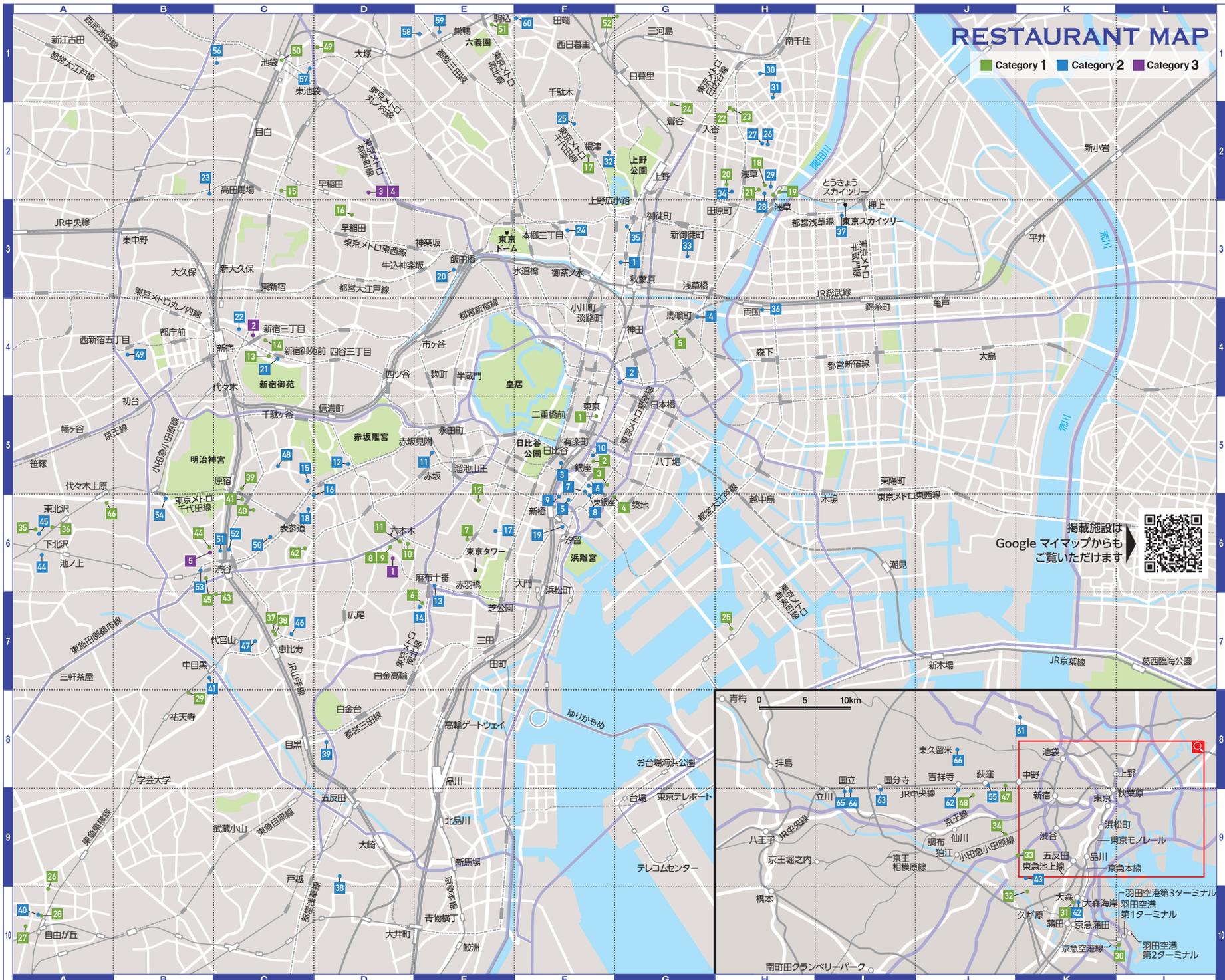
 五辛(タマネギ、ラッキョウ、ネギ、ニンニク、ニラ)を原材料に含まない料理があります

 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

消費税
一般的に、日本の店舗やレストランなどでは消費税10%がかかります。食品や飲料品には8%の軽減税率が適用される場合もあります。なお、消費税が表示価格に含まれているかどうかは、店舗やレストラン、商品によって異なる場合がありますのでご注意ください。詳細な情報は、以下からご覧いただけます。
https://www.nta.go.jp/english/taxes/consumption_tax/01.htm#C10



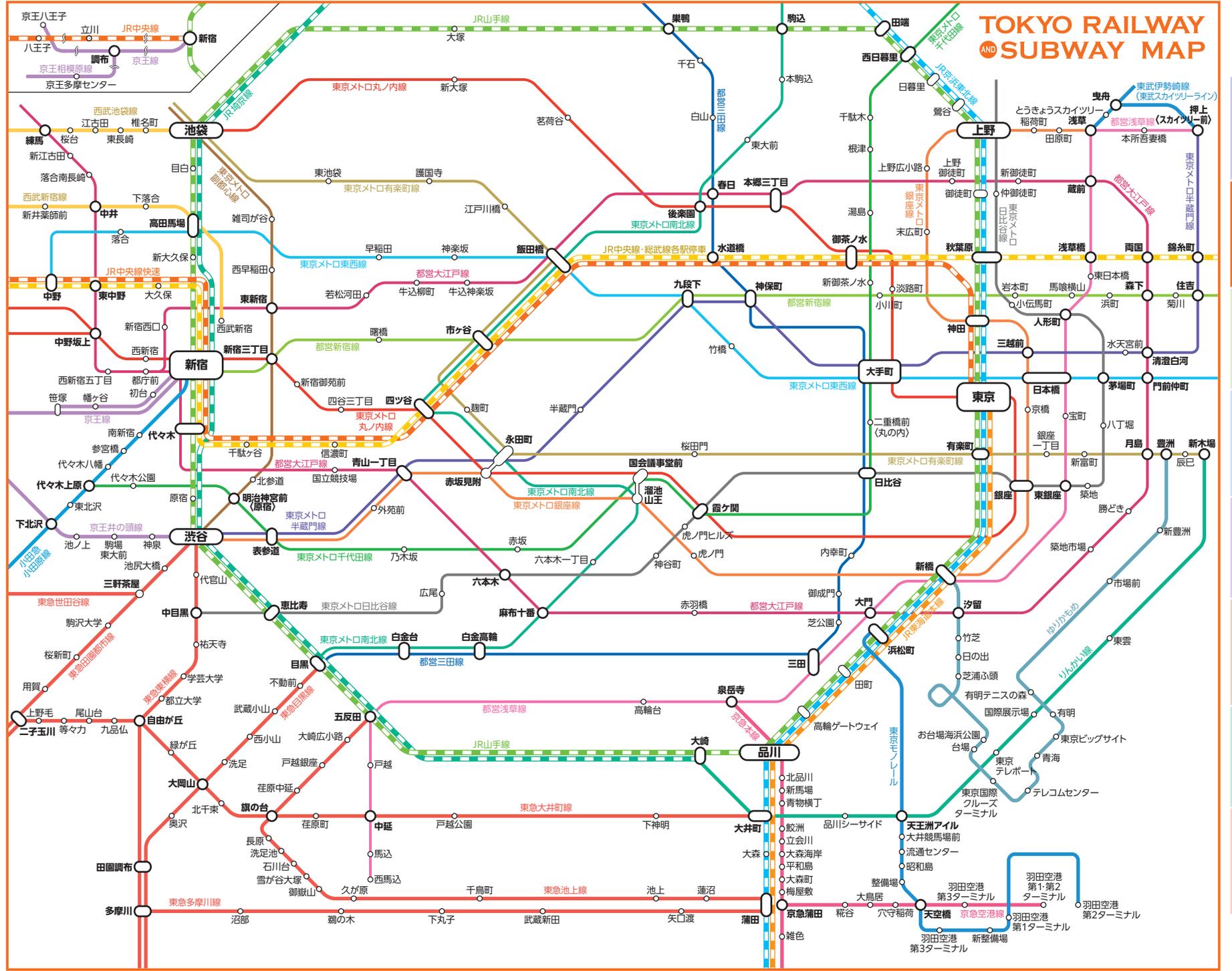
RESTAURANT MAP

■ Category 1
 ■ Category 2
 ■ Category 3

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やヴィーガン*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食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¥1,500 ディナー¥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 2foods 銀座ロフト店

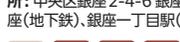
2foods Ginza Loft

☎03-3528-6811 ランチ¥1,700 ディナー¥2,000

<https://2foods.jp/pages/store-ginza-loft>

営業時間: 11:00 ~ 21:00 (L.O. 20:15) (月~土)、11:00 ~ 20:00 (L.O. 19:15) (日) 定休日: 施設に準ずる

住所: 中央区銀座 2-4-6 銀座ベルビア館 1F アクセス: 銀座(地下鉄)、銀座一丁目駅(地下鉄)、有楽町駅(地下鉄, JR)



カフェ/スイーツ
MAP F-5



3 アイソフ銀座本店

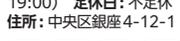
AIN SOPH. GINZA

☎050-3134-4241 ランチ¥3,000 ディナー¥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



4 コメダイズ

KOMEDA is ☐

☎03-6260-6369 ランチ¥1,300 ディナー¥1,300

<https://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 F-6



5 ovgo Baker Edo St.

ovgo Baker Edo St.

☎050-1502-8698 ¥500

<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 Te cor gentil

Te cor gentil

☎03-6809-3230 ¥1,500

https://www.instagram.com/tecorgentil?igsh=YJz5Nji5M2ZUaj2&utm_source=qr

営業時間: 10:00 ~ 18:00

定休日: 月曜、火曜

住所: 港区麻布十番 2-18-8 グランブルー麻布十番 1F

アクセス: 麻布十番(地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP E-7



7 エイタブリッシュ

8abliish

☎03-6432-0288 ¥2,000

<https://8abliish.com/>

営業時間: 11:00 ~ 18:00 定休日: 不定休

住所: 港区虎ノ門 5-8-1 麻布台ヒルズ ガーデンプラザ A 2F

アクセス: 神谷町(地下鉄)



カフェ/スイーツ
MAP E-6



8 カレーレストラン HOBA

Curry Restaurant HOBA

☎03-6271-5368 ¥1,500

https://www.instagram.com/hoba_tokyo/

営業時間: 11:00 ~ 15:00 (月~金)、11:00 ~ 22:00 (土、日、祝) 定休日: 不定休

住所: 港区六本木 6-2-31 六本木ヒルズ ノースタワー 1F

アクセス: 六本木(地下鉄)



その他
MAP D-6



9 ドーナツショップ OSCAR WILDE

Doughnut shop OSCAR WILDE

☎03-6271-5368 ¥1,000

https://www.instagram.com/oscarwilde_doughnut/

営業時間: 10:00 ~ 20:00

定休日: 不定休

住所: 港区六本木6-2-31 六本木ヒルズ ノースタワー 1F
アクセス: 六本木(地下鉄)



10 FALAFEL BROTHERS 六本木店

FALAFEL BROTHERS Roppongi

☎03-6459-2844 ランチ¥1,100 ディナー¥1,500

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

営業時間: 8:30 ~ 21:30 (L.O. 21:00) (月~木), 8:30 ~ 22:00 (L.O. 21:30) (金、土), 8:30 ~ 20:30 (L.O. 20:00) (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)



11 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)



12 ovgo Baker BBB

ovgo Baker BBB

☎03-6811-1224 ¥500

<https://ovgobaker.com/>

営業時間: 11:00 ~ 20:00 定休日: 年中無休

住所: 港区虎ノ門2-6-3 虎ノ門ヒルズステーションタワー B2F T-MARKET 内

アクセス: 虎ノ門ヒルズ(地下鉄)



13 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)



14 アインソフジャーニー新宿

AIN SOPH. Journey SHINJUKU

☎050-5869-4158 ランチ¥2,000 ディナー¥3,500

<https://www.ain-soph.jp/journey-shinjuku>

営業時間: 11:30 ~ 16:00 (L.O. 15:00), 18:00 ~ 21:30 (L.O. 20:30) (月~金), 11:30 ~ 17:00 (L.O. 16:00), 18:00 ~ 21:30 (L.O. 20:30) (土、日、祝) 定休日: 不定休 住所: 新宿区新宿3-8-9 新宿Qビル B1/1F/2F アクセス: 新宿三丁目(地下鉄)



15 グレートレイクス

GREAT LAKES

☎03-6278-9286 ランチ¥1,500 ディナー¥1,500

<http://www.greatlakes-tokyo.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、西武)、西早稲田(地下鉄)



16 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)



予約推奨



17 ヴィーガンレストラン 根津の谷

Vegan Restaurant Nezunoya

☎03-3823-0030 ¥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 らーいん根津 1F

アクセス: 根津(地下鉄)



18 浅草 鳩家

Asakusa Hatoya

☎050-1442-5418 ¥800

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)



19 まるごとVeganダイニング浅草

Marugoto Vegan Dinning Asakusa

☎03-5830-8134 ¥2,200

<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(月曜が祝日の場合は翌火曜休み)
住所: 台東区花川戸 1-3-13 矢吹ビル 1F
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)



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: 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(地下鉄、東武、TX)



21 Vegan Eat Tokyo

Vegan Eat Tokyo

☎03-5830-6945 ¥2,500

営業時間: 11:45 ~ 21:45 (L.O. 21:00)
定休日: 火曜
住所: 台東区浅草 1-22-5 永森ビル 1F
アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)



22 普茶料理 梵

Fucha Vegetarian Cuisine BON

☎03-3872-0375 ランチ¥6,000 ディナー¥7,000

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

営業時間: 12:00 ~ 15:00 (L.O. 13:00), 18:00 ~ 21:00 (L.O. 18:30) (月~土), 18:00 ~ 20:00 (L.O. 18:30) (日、祝) 定休日: 水曜、木曜、水曜、夏季冬季休業あり
住所: 台東区竜泉 1-2-11 アクセス: 入谷(地下鉄)



23 Vegan Cafe PQ's

Vegan Cafe PQ's

☎03-6877-1588 ¥2,000

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

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (L.O. 16:00)
定休日: 月曜、火曜、水曜
住所: 台東区竜泉 1-1-2
アクセス: 入谷(地下鉄)



24 ヴィーガン餃子

VEGAN GYOZA

☎03-3871-7017 ランチ¥2,600 ディナー¥2,600

<https://www.veganygyoza.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)



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)



26 プラスヴィーガニック自由が丘

Plus Veganique JIYUGAOKA

☎090-9823-8310 ランチ¥2,800 ディナー¥5,000

<https://www.plus-veganique.com/>

営業時間: 12:00 ~ 16:00, 18:00 ~ 22:00 (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)



27 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)



28 T's レストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ¥1,400 ディナー¥2,000

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

営業時間: 11:30 ~ 21:00 (L.O. 20:30)
定休日: Luz 自由が丘による
住所: 目黒区自由が丘 2-9-6 Luz 自由が丘 B1
アクセス: 自由が丘(東急)



29 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

<https://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 リベラ祐天寺 1階
アクセス: 中目黒(地下鉄、東急)



西洋料理

MAP B-8

WEBSITE

ACCESS MAP

30 ダイバーシティダイナー羽田

Diversity Diner HND

☎03-6428-0818 ¥2,500

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

営業時間: 10:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00)
定休日: 年中無休
住所: 大田区羽田空港 2-6-5 羽田空港第3ターミナル 4F
アクセス: 羽田空港第3ターミナル(京急、東京モノレール)



日本料理

MAP L-10

WEBSITE

ACCESS MAP

31 お野菜料理専門店 活菜やちまき

kassaiya chimaki

☎03-6673-4980 ディナー¥4,000

営業時間: 17:30 ~ 23:00 (L.O. 22:00) (月~金)、
17:00 ~ 22:30 (L.O. 21:30) (土、祝) 定休日: 日曜
住所: 大田区大森北 1-38-1
アクセス: 大森(JR)



ラストオーダーの30分前が
最終入店時間



日本料理

MAP K-10

WEBSITE

ACCESS MAP

32 Maple Raw

Maple Raw

☎03-6715-6277 ¥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

33 CORI. Vegan Food & Craft Beer

CORI. Vegan Food & Craft Beer

☎03-6450-7556 ランチ¥2,000 ディナー¥2,000

<https://www.cori-vege.com/>

営業時間: 12:00 ~ 15:00, 18:00 ~ 21:00 (Instagram
または Google MAP をご確認ください)
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

34 Universal Bakes and Cafe

Universal Bakes and Cafe

☎03-6335-4972 ¥1,300

<https://universalbakes.jp/>

営業時間: 8:30 ~ 18:00
定休日: 月曜、火曜(月曜が祝日の場合は翌水曜休み)
住所: 世田谷区代田 5-9-15 アクセス: 世田谷代田(小田急)



営業時間は Instagram を
ご確認ください



カフェ/その他

MAP J-9

WEBSITE

ACCESS MAP

35 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/dinnerparty2022>

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)



WEBSITE に記載の予約フォームから
10日前までに要予約(5人~)



日本料理

MAP A-6

WEBSITE

ACCESS MAP

36 Universal Bakes Nicome

Universal Bakes Nicome

☎03-6407-1021 ¥1,300

<https://universalbakes.jp/>

営業時間: 8:30 ~ 18:00
定休日: 月曜、火曜(月曜が祝日の場合、翌水曜休み)
住所: 世田谷区北沢 3-19-20 reload 下北沢 2-10
アクセス: 下北沢(小田急、京王)、東北沢(小田急)



営業時間は Instagram を
ご確認ください



その他

MAP A-6

WEBSITE

ACCESS MAP

37 ヘンプカフェトウキョウ

HEMP CAFE TOKYO

☎03-6427-1984 ランチ¥1,500 ディナー¥3,000

<https://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

38 KO-SO CAFE BIORISE

KO-SO CAFE BIORISE

☎03-3409-3405 ランチ¥1,400 ディナー¥2,000

<https://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

39 ヴィーガンビストロじゃんがら

VEGAN BISTRO JANGARA

☎03-3404-5572 ランチ¥1,400 ディナー¥1,500
<https://kyushujangara.co.jp/shops/veganbistro/>

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

近くには原宿店があります



40 かふえ茶色

Cafe Chairo

¥1,500

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

営業時間: 12:30 ~ 19:00 (L.O. 18:30)
 定休日: 年中無休
 住所: 渋谷区神宮前 5-11-13 茶庵表参道 1F
 アクセス: 明治神宮前(原宿)(地下鉄)

予約推奨



41 FALAFEL BROTHERS 原宿店

FALAFEL BROTHERS Harajuku

☎03-6805-1991 ランチ¥1,100 ディナー¥1,500
<https://www.falafelbrothers.jp/>

営業時間: 11:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00)
 定休日: 年中無休
 住所: 渋谷区神宮前 6-31-21 東急プラザハラカド 6F
 アクセス: 明治神宮前(原宿)(地下鉄)

予約推奨



42 vegan veggie 嬢嬢(joga)

vegan veggie joga

☎03-6419-7860 ランチ ¥1,800 ディナー ¥5,000
<https://joga.tokyo/>

営業時間: 11:15 ~ 15:00, 15:00 ~ 17:00, 17:00 ~ 21:30
 (月~金), 11:00 ~ 15:00, 15:00 ~ 17:00, 17:00 ~ 21:30
 (土、日、祝) 定休日: 年中無休 住所: 港区南青山 6-2-13
 ファイン青山 1F アクセス: 表参道(地下鉄)

予約推奨



43 LOTUS CAFE TOKYO

LOTUS CAFE TOKYO

☎03-5422-3071 ランチ¥1,500 ディナー¥2,000
<https://lotuscafe.jp/>

営業時間: 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:30), 18:00 ~ 22:00
 (L.O. 21:30) 定休日: 水曜、日曜(ディナー)
 住所: 渋谷区鶯谷町 15-10 ロイヤルパレス渋谷 1F
 アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)

予約推奨



44 ヴィーガン居酒屋真さか

Vegan Izakaya Masaka

☎03-5422-3020 ランチ¥2,000 ディナー¥3,000
<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 B1
 アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)

予約推奨



45 Vegan Sushi Tokyo

Vegan Sushi Tokyo

¥3,500

<https://vcook.co.jp/vegansushitokyo/en>

営業時間: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:30) (Google MAP を
 ご確認ください) 定休日: 月曜、日曜 (Google MAP をご
 確認ください) 住所: 渋谷区道玄坂 1-17-2 第2野々ビル
 2F アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)

予約推奨



46 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)

予約推奨



47 レクトサンドカフェ

Rect. Sand Cafe

☎03-5929-9207 ¥1,300

<https://rectsandcafe.com>

営業時間: 11:00 ~ 19:00
 定休日: 月曜、日曜
 住所: 杉並区高円寺南 3-54-14 シャトー吉田
 アクセス: 高円寺(JR)

予約推奨



48 パンドブラン

Pain de BRUN

☎03-5941-3613 ¥1,000

<https://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 シンエイマシオン 1F
 アクセス: 久我山(京王)

予約推奨



49 アイソフソア池袋

AIN SOPH. soar IKEBUKURO

☎050-3733-9419 ランチ¥2,000 ディナー¥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)



50 T's たんたん 池袋店

T's TANTAN Ikebukuro

☎03-5958-0375 ランチ¥1,500 ディナー¥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)



51 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、17:00~20:00 (L.O. 19:00)

(ディナーは金、土のみ) 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)



52 ラビングハット東京西日暮里

Loving Hut Tokyo Nishinippori

☎03-5901-9974 ¥1,750

<https://www.lovinghut-tokyo-nishi-nippori.com>

営業時間: 11:30~14:30 (L.O. 14:00) (木、金)、11:30

~14:00、15:00~18:00 (L.O. 17:30) (土) 定休日: 月

曜~水曜、日曜、他不定休あり 住所: 荒川区西日暮里

6-26-9 アクセス: 西日暮里(JR、地下鉄)



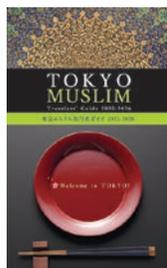
寿司は要予約



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な飲食店やショップ、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
こちらからご覧になれます



Category 2

このカテゴリのレストランはベジタリアンや
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食べない方を指します。



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 『九州じゃんがら』秋葉原本店

Kyushu Jangara Akihabara-honten

☎03-3251-4059 ランチ¥1,400 ディナー¥1,400

<https://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



2 BRIANZA TOKYO

BRIANZA TOKYO

☎03-6262-7862 ランチ¥2,000 ディナー¥6,000

<https://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)



3 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 B2

アクセス: 有楽町(JR、地下鉄)、日比谷(地下鉄)



本誌に掲載している価格は平均価格であり、変わることがあります。

4 南インド料理ダクシン 東日本橋店

DAKSHIN Higashi Nihonbashi

☎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 F-4

5 FARO

FARO

☎0120-862-150/03-3572-3911 ランチ¥13,000 ディナー¥20,000

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

営業時間: 12:00 ~ 13:00 (L.O.), 18:00 ~ 20:00 (L.O.)
定休日: 月曜、日曜、夏季(8月中旬)、年末年始
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)



フレンチ/イタリアン
MAP F-6

6 GINZA KUKI

GINZA KUKI

☎03-3572-5433 ランチ¥10,000 ディナー¥18,000

<https://ginzakuki.com/>

営業時間: 11:30 ~ 14:00、17:30 ~ 22:30 (L.O. 20:30)
定休日: 日曜、祝日、第2・4月曜(ランチは土曜のみ)
住所: 中央区銀座5-9-16 GINZA-A5 4F
アクセス: 銀座(地下鉄)、東銀座(地下鉄)



日本料理
MAP F-5

7 『九州じゃんがら』銀座店

Kyushu Jangara Ginza

☎03-3572-3025 ランチ¥1,400 ディナー¥1,400

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

営業時間: 11:00 ~ 22:30 (L.O. 22:15)
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)、東銀座(地下鉄)



麺/ラーメン
MAP F-5

8 アロフト東京銀座 The WAREHOUSE

Aloft Tokyo Ginza The WAREHOUSE

☎03-6278-8113 ¥4,000

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

営業時間: 7:00 ~ 10:30 (L.O. 10:00)、11:30 ~ 15:30 (L.O. 14:00)、18:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00)
定休日: 年中無休 住所: 中央区銀座6-14-3 アロフト東京銀座2F アクセス: 東銀座(地下鉄)



西洋料理
MAP F-6

9 ラムしゃぶ 銀座しゃぶしゃぶ 金の目

Shabu-Shabu Ginza Lamb-Shabu Kinnome

☎03-5568-8058 ¥5,400

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

営業時間: 15:00 ~ 23:00、13:00 ~ 23:00 (土、日、祝)
定休日: 年中無休
住所: 中央区銀座8-3-12 Ginza 須賀ビル3F
アクセス: 新橋(JR、地下鉄、ゆりかもめ)、銀座(地下鉄)



日本料理
MAP F-6

10 湯葉と豆腐の店 梅の花 銀座並木通店

Yuba Tofu Umenohana Ginza

☎03-3538-2226 ランチ¥4,200 ディナー¥6,200

<https://umenohana-restaurant.co.jp/shop-list/info.php?id=910>

営業時間: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00)、17:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00) 定休日: 年末年始
住所: 中央区銀座2-3-6 銀座並木通りビル5F
アクセス: 有楽町(JR、地下鉄)、銀座(地下鉄)



日本料理
MAP F-5

11 やさいや鉄板焼野菜 赤坂店

YASAIYA Teppanyaki yasai Akasaka

☎050-3188-8284 ランチ¥4,000 ディナー¥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)



日本料理
MAP E-5

12 ザ・バーン

The Burn

☎03-6812-9390 ランチ¥2,000 ディナー¥9,000

<https://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: 日曜
住所: 港区北青山1-2-3 青山ビルディング B1
アクセス: 青山一丁目(地下鉄)



西洋料理
MAP D-5

13 麻布十番 薬膳カレー 新海本店

Azabujuban Yakuzen Curry Shinkai Honten

☎03-5545-5838 ランチ¥1,400 ディナー¥1,600

<https://azabucurry.com/>

営業時間: 11:30 ~ 14:30、17:00 ~ 翌2:00
定休日: 月曜
住所: 港区東麻布3-8-9 東麻布ビル B1
アクセス: 麻布十番(地下鉄)



その他
MAP E-6

14 Ichi Azabu

Ichi Azabu

☎03-6435-0248 ランチ¥6,800 ディナー¥15,000

<https://ichi-azabu.com>

営業時間: 11:00 ~ 14:30 (L.O. 13:00)、18:00 ~ 23:00

(L.O. 20:30) 定休日: 月曜、日曜

住所: 港区麻布十番 3-4-5 アークコート麻布 2F

アクセス: 麻布十番 (地下鉄)



要予約



WEBSITE

ACCESS MAP



15 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

<https://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 B1 001

アクセス: 外苑前 (地下鉄)



WEBSITE

ACCESS MAP



16 CITRON

CITRON

☎03-6447-2556 ランチ¥1,500 ディナー¥2,500

<https://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: 12月26日 ~ 1月4日

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



WEBSITE

ACCESS MAP



17 精進料理 醍醐

Shojin Cuisine DAIGO

☎03-3431-0811 ランチ¥20,000 ディナー¥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)



要予約



WEBSITE

ACCESS MAP



18 グルテンフリー美腸活カフェ L for You

L for You

☎03-6459-2504 ランチ¥1,760 ディナー¥2,000

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

営業時間: 11:00 ~ 19:00 (月~金)、11:00 ~ 19:30 (土、

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)



五華抜きメニューは要予約



WEBSITE

ACCESS MAP



19 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、平日のみ)、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、ゆりかもめ)、汐留 (地下鉄、ゆりかもめ)



WEBSITE

ACCESS MAP



20 麹専門店 MURO 神楽坂

KOJI SPECIALITY MURO Kagurazaka

☎03-5579-2910 ¥1,500

<https://kojibrink.jp/>

営業時間: 11:00 ~ 19:00

定休日: 火曜

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



21 アンドサンドイッチ

& sandwich.

☎03-6709-9455 ¥1,200

<https://www.andсандwich.tokyo/>

営業時間: 9:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00)

定休日: 月曜、火曜 (月曜が祝祭日の場合は月曜営業、翌火

曜、水曜休み) 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



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 ディナー¥5,000

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

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



23 台湾九份芋圓

Taiwan Jiufen Yuyuan

☎080-9696-7300 ランチ¥800 ディナー¥1,500

<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)



WEBSITE

ACCESS MAP



24 搾り屋 935

Shiboriya 935

☎03-3816-1071 ¥1,100

https://www.instagram.com/hongo_shiboriya/

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)



25 豆腐room Dy's

tofuroom Dy's

¥2,000

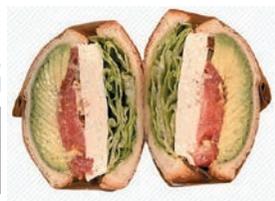
<https://tofuroomdys.jimdofree.com/>

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)



26 浅草豆花大王

Asakusa Tofu Daio

☎03-5849-4580 ¥1,000

<https://www.asakusa-tofu.net>

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(地下鉄、東武、TX)



27 Gyoza Bar けいすけ

Gyoza Bar Keisuke

☎090-2680-4013 ディナー¥2,000

https://instagram.com/gyoza_k?igshid=NzI0DBkYWE4Ng==/

営業時間: 18:00 ~ 2:00 (L.O. 1:00)

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)



28 Pink. ASAKUSA

Pink. ASAKUSA

☎03-5246-3311 ¥600

<https://pinkjapan.com/>

営業時間: 10:00 ~ 17:00 (日本文化体験), 10:00 ~ 17:00 (Cafe),

18:00 ~ 23:30 (The Music BAR) 定休日: 火曜 (日本文化体験),

火曜 (Cafe), 月曜、火曜、日曜 (The Music BAR) 住所: 台東区浅草

1-16-11 The Room 浅草 4F アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)



29 浅草名代らーめん 与ろみ屋

YOROIYA

☎03-3845-4618 ランチ¥1,200 ディナー¥1,500

<https://yoroiya.jp/>

営業時間: 11:00 ~ 20:30

定休日: 年中無休

住所: 台東区浅草1-36-7

アクセス: 浅草(地下鉄、東武、TX)



30 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)



前日までに要予約



31 桜なべ中江

Sakuranabe Nakae

☎03-3872-5398 ¥4,440

<https://sakuranabe.com/>

営業時間: 17:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30) (火~金), 11:30 ~ 15:00

(L.O. 13:30), 16:00 ~ 21:00 (L.O. 20:30) (土、日) 定休日: 月曜

(月曜が祝日の場合は翌火曜休み)、他不定休あり (WEBサイトをご確

認ください) 住所: 台東区日本堤1-9-2 アクセス: 三ノ輪(地下鉄)



予約推奨



32 GRAPHY NEZU CAFE&LOUNGE

GRAPHY NEZU CAFE & LOUNGE

☎03-3828-7377 ¥1,200

<https://www.livelyhotels.com/ja/hotelgraphy/eat-drink/>

営業時間: 7:30 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:30

飲物・スイーツ 14:00 ~ 17:00 定休日: 年中無休

住所: 台東区鳥越1-5-5

アクセス: 根津(地下鉄)



33 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 ランチ¥5,000 ディナー¥9,000

<https://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: 新御徒町1-5-5

アクセス: 新御徒町(地下鉄)



WEBサイトから要予約



34 浅草たい焼き工房 求楽

asakusa guraku

☎070-4037-0101 ¥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)



35 湯葉と豆腐の店 梅の花 上野広小路店

Yuba Tofu Umenohana Ueno

☎03-3834-7712 ランチ¥4,200 ディナー¥6,200

<https://umenohana-restaurant.co.jp/shop-list/info.php?id=884>

営業時間: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00), 17:00 ~ 22:00

(L.O. 21:00) 定休日: 年末年始 住所: 台東区上野

1-20-11 ヒューリック上野広小路ビル5F アクセス:

上野広小路(地下鉄)、上野御徒町(地下鉄)、御徒町(JR)



要予約



36 玄米自然食レストラン元氣亭

Natural Food Restaurant Genkitei

☎03-3632-3933 ¥1,300

<https://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitei/>

営業時間: 11:30 ~ 14:30 (L.O. 14:00)

定休日: 土曜、日曜、祝日、年末年始

住所: 墨田区両国3-24-10 第二酵素ビル2F

アクセス: 両国(JR、地下鉄)



37 御芋 -OIMO-

OIMO

☎03-6693-4117 ¥1,000

<https://oimo.supersale.jp/>

営業時間: 11:00 ~ 18:00

定休日: 月曜、火曜

住所: 墨田区業平1-10-5

アクセス: 押上(京成、地下鉄、東武)



38 NagiCrepe

NagiCrepe

¥1,000

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

営業時間: 13:00 ~ 19:00

定休日: 水曜

住所: 品川区豊町1-4-18 ルーデンス戸越102

アクセス: 戸越(地下鉄)、戸越銀座(東急)



39 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)



40 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)



41 プレマルシェ・ジェラテリア東京 中目黒駅前店

Premarché Gelateria

☎03-6303-0141 ¥900

<https://gelata.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)



42 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)



43 メデルデリ 奥沢店

medel deli okusawa

☎03-6425-8272 ¥2,250

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

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 パークスワロス01 101

アクセス: 奥沢(東急)、田園調布(東急)



44 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)



45 かまいキッチン

Kamay Kitchen

☎03-6318-5323 ランチ¥1,300 ディナー¥1,300

<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)



46 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: 日曜、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)



要予約 (ヴィーガンメニュー <ディナーのみ>)



47 メデルデリ

medel deli

☎03-6427-8580 ¥2,250

<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)



48 モミノキハウス

FOOD CONCEPT SHOP MOMINOKI HOUSE

☎03-3405-9144 ランチ¥1,700 ディナー¥3,000

<https://www.mominoki-house.net/>

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

(L.O. 22:00) (月~土)、11:00 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、17:00

~ 22:00 (L.O. 21:00) (日、祝) 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)



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¥1,300 ディナー¥1,300

<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 F&P スムージーカフェ 青山店

F&P Smoothie Cafe AOYAMA

☎03-6805-0480 ¥990

<http://fcoandpnum.com/>

営業時間: 8:00 ~ 19:00

定休日: 年末年始、施設に準ずる

住所: 渋谷区神宮前 5-52-2 青山オーパルビル 1F

アクセス: 表参道(地下鉄)



51 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 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 1-22-7 岩本ビル 3F

アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



52 THE MATCHA TOKYO 渋谷 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

South 2F アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



53 炙り味噌らーめん 麺匠真武咲弥 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)



54 TREE by NAKED yoyogi park

TREE by NAKED yoyogi park

☎050-1743-2539 ランチ¥2,000 ディナー¥39,600

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

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (食事 L.O. 16:00), 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)



55 自然派インド料理ナタラジ荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ¥1,290 ディナー¥2,300

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

営業時間: 11:30 ~ 22:30 (L.O. 22:00)

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 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 ディナー¥1,000

<https://tsumugu-cafe.storeinfo.jp>

営業時間: 11:00 ~ 18:00(火)、11:30 ~ 16:00(水~金)、

12:00 ~ 18:00(土、日) 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)



57 サフラン 池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ¥1,380 ディナー¥1,800

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

営業時間: 11:30 ~ 15:00, 17:30 ~ 22:00

定休日: 火曜

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)



58 にいも

n'imo

¥600

<https://nimo1116.base.shop/>

営業時間: 10:00 ~ 19:00 (月~金)、10:00 ~ 18:00 (土、

日、祝) 定休日: 不定休

住所: 豊島区巣鴨 3-19-13

アクセス: 巣鴨(JR、地下鉄)



59 TAKAGIYA

TAKAGIYA

☎03-5980-8733 ランチ¥1,000 ディナー¥1,000

<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: 豊島区巣鴨 2-9-26 ミツビル

102 アクセス: 巣鴨(JR、地下鉄)



60 キャロットケーキ専門店 Cherish Foods

Carrot cake store: Cherish Foods

¥1,000

<https://cherishfoods.wixsite.com/home>

営業時間: 11:00 ~ 17:00

定休日: 月曜、火曜、日曜

住所: 北区田端 4-6-4

アクセス: 駒込(JR、地下鉄)



61 旬材 地酒処 桃太郎

Momotaro

☎03-3931-9609 ディナー¥6,600

営業時間: 17:00 ~ 23:00 (L.O. 21:30)

定休日: 月曜、火曜

住所: 練馬区北町 2-25-9

アクセス: 東武練馬(東武)



62 momento

momento

☎070-4002-5496 ランチ¥2,800 ディナー¥6,000

<https://www.momentoitalian.com>

営業時間: 11:30 ~ 14:30, 17:30 ~ 21:30

定休日: 火曜、第1-3、5水曜

住所: 武蔵野市御殿山 1-3-9 御殿山フラット 1F

アクセス: 吉祥寺(JR、京王)



63 Cafe Slow

Cafe Slow

☎042-401-8505 ¥1,600

<https://cafeslow.com/>

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (火、水、金~日)、11:00 ~

15:30 (木) 定休日: 月曜

住所: 国分寺市東元町 2-20-10

アクセス: 国分寺(JR、西武)



64 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)



65 中一素食店

nakaichi chienfu

☎042-577-3446 ランチ¥980 ディナー¥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)



66 ゼンショップ

ZeN shop

ランチ ¥1,000

https://www.instagram.com/zen_bulk/

営業時間: 9:00 ~ 16:00 (L.O. 15:30)
 定休日: 水曜 ~ 金曜
 住所: 東久留米市中央町1-11-13
 アクセス: 東久留米(西武)



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 クリプ・サラダワークス 六本木ヒルズ店

CRISP SALAD WORKS ROPPONGI HILLS

☎03-5422-8761 ¥1,394
<https://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)



2 Flower Wall Mone

Flower Wall Mone

☎03-6274-8711 ランチ¥1,999 ディナー¥5,999

営業時間: 12:00 ~ 1:00(月~金), 11:00 ~ 1:00(土、日)、
 ランチ 12:00 ~ 15:00 定休日: 年末年始 住所: 新宿区
 新宿3-5-3 高山ランド会館 B1 アクセス: 新宿三丁目(地
 下鉄)、新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)



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¥7,000 ディナー¥10,000
<https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/bistro/>

営業時間: 11:30 ~ 23:00 (L.O. 22:00)
 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) 要予約



4 料亭 錦水/ホテル椿山荘東京

Ryotei Kinsui /Hotel Chinzanso Tokyo

☎03-3943-5489 ランチ¥25,800 ディナー¥31,200
<https://hotel-chinzanso-tokyo.jp/restaurant/kinsui/>

営業時間: 11:30 ~ 22:00 (L.O. 20:00)
 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)



5 IKEA 渋谷

IKEA Shibuya

☎050-4560-0494 ¥300
<https://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)



和食文化の奥深い世界へ、ようこそ!!

素材本来の風味や香りを生かし、旬の食材を使用した季節感ある献立が特徴の「和食」。和食には野菜を使う料理が多くあり、昔から日本で作られている伝統野菜も少なくありません。そんな日本文化に触れながら和食の世界を楽しみましょう。

日本独自の食事形式「一汁三菜」

主食の白米と汁物。魚や肉といったタンパク質や大豆など植物由来の原料から作られる代替タンパク質をメインとする主菜が1つと、ビタミンやミネラルを多く含む海藻や豆、キノコなどで作られる副菜が2つで構成されるおかず3品。この5品が基本の食事スタイルを一汁三菜といい、栄養をバランスよく摂取できます。小鉢に盛り付けられるので、食べる量の管理がしやすい点も特長です。



和食を支える縁の下の力持ち「だし」



日本料理には「だし」が欠かせません。日本人が料理に深みやコクを加えるために考案したのがだしです。味噌汁や煮物、鍋などを口にした時に感じる「うま味」は、昆布に含まれるグルタミン酸、シイタケに含まれるグアニル酸などが生み出す味覚です。だしは昆布や魚、野菜などを煮ることで抽出でき、日本の家庭料理にも深く浸透しています。

日本を代表するだし料理

だしの味を堪能できる代表的な料理は、うどん、おでん、味噌汁などです。うどんは小麦で作られた麺に野菜やキノコなどがトッピングされた和食の王道。おでんは、鍋にこんにやくや大根、昆布などを入れ、だして煮込んだ冬の人気料理です。



豆腐、がんもどき、納豆…スーパーフードはスーパーマーケットで簡単に手に入る!

日本には納豆や豆腐、がんもどき、玄米、寒天など栄養バランスに優れ、一般的な食品より総合的な栄養価が高い食品や、一部の栄養や健康成分が突出して高いスーパーフードが多く存在し、スーパーマーケットやコンビニなどで手に入れることができます。種類も豊富にそろっていますので、ぜひ近くの店舗に立ち寄りてみましょう。



四季折々の風景とおいしい料理が楽しめる伝統文化「屋形船」



屋形船とは和船の一種で、船上で宴会や食事を楽しむことができます。浅草や東京スカイツリーのそばを流れる隅田川、東京のビル群が一望できる東京湾などを、おいしい和食を食べながら周遊します。提供される料理は船によって個性がありますが、近年はヴィーガン・ベジタリアンに対応したメニューを提供する船も増えています。

ここに注意! 間違った箸の使い方

食事のマナーはいろいろありますが、箸文化を知ると、和食がもっと楽しめます。



箸渡し

箸を使っている者同士が、互いの箸から箸へ食べ物の受け渡しをしたり、一つの食べ物を複数の箸で同時につまんだりすること。



迷い箸

一度取ろうとしたおかずから別のおかずへと箸を動かすなど、どれを食べるか決まらず、料理の上で箸を動かしながら迷うこと。



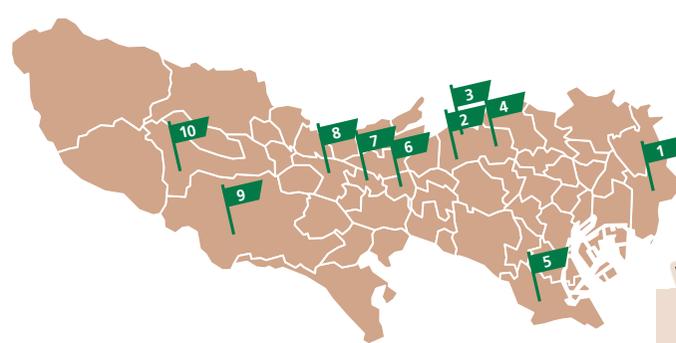
探り箸

料理が入った食器や鍋の中で、箸を使って食べたい具材を探すこと。料理自体の見た目も損ねるので、周囲を不快にさせてしまいます。

東京には魅力的な野菜がいっぱい!!

江戸東京野菜ってなに？

種苗の大半が自家採種または近隣の種苗商により確保されていた江戸時代から昭和中期(40年代)までのいわゆる固定種の野菜、または在来の栽培法などに由来する野菜。東京は自然が少ない印象を持たれがちですが、その歴史は脈々と継承されています。



地域に根付いた野菜にまつわる独自のお祭り

「しょうが祭」

江戸時代から続く永福稲荷神社の例大祭。風邪の特効薬として知られる生姜を神に奉納します。(八王子市・毎年9月予定)

「青果リレー」

寺島ナスが頭に付いたトーチをバトンタッチして人と人をつなぎ、墨田の街を走ります。(墨田区・毎年秋)



江戸時代に東京東部の小松川周辺で栽培が始まりました。クセがなくあっさりとした味わいで栄養価が高いことが特徴です。「おひたし」や「鍋」の具材として活躍します。



江戸時代から20世紀の初頭に、東京中央部の早稲田周辺で盛んに栽培されました。大ぶりで香り高く、強い赤みが特徴。彩りや香り付け、天ぷらにしてもおいしく食べられます。



江戸時代に東京北部の練馬で改良。大きいものは1mにもなります。辛味が強く水分がやや少ないのが特徴で、乾燥させたり、塩や酢で漬物にしたりするのがおすすめです。



19世紀半ば、吉祥寺を中心に栽培が広まりました。地下3mほどの穴の中で育てられます。シャキシャキとした食感で、上品な苦味と特有の香りが特徴。サラダにぴったりです。



20世紀初頭、東京北東部・東金町で早採りを目的に品種改良されました。実の中に甘味が凝縮され、真っ白で光沢があります。煮物や炊き合わせの具として人気です。



江戸時代、現在の新宿にあった宿場「内藤新宿」の周辺で栽培されていたカボチャ。水分が多いにもかかわらず煮崩れしにくく、ねっとりとした味わいで、煮物にぴったりです。



西洋ニンジンに、大田区の農家の人々が品種改良を加え誕生。長さ10cmほど。太く丸みを帯び、強い甘味が特徴。生はもちろん、煮物やポタージュなどにもおすすめです。



隅田川沿いの寺島という肥沃な土地で、江戸時代に盛んに栽培されていたナス。やや小ぶりで丸く、しっかりとした歯応えが特徴。ゴマ油で炒めるのがおすすめです。



八王子で80年以上生産されています。淡い黄色で辛味が控えめ、筋っぽさがないのが特徴。すりおろして使ったり、丸ごとフライにしてもショウガ本来の風味が楽しめます。



東京都西多摩地域などで栽培。ビタミンやミネラルなどが豊富で苦味やクセがなく、柔らかい茎にはほのかな甘味があります。おひたしやあえ物でおいしく食べられます。



温暖な東京の島しょ部で栽培。ビタミンや鉄分など栄養豊富で、独特の香りと苦味が特徴。野菜炒めやおひたし、天ぷらなどでよく食べられ、青汁の原料としても有名です。

POINT-AND-ASK GUIDE [食べられない食材リスト]

I do not eat...

私はチェックしている物が食べられません。

食べられない物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"/>		五韮 (タマネギ・ラッキョウ・ネギ・ニンニク・ニラ) Five Pungent Vegetables (onion, scallion, green onion, garlic, leek)	
	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描いてください。			
	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、いざという時に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 [多言語対応]

観光庁が監修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、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 <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rccs.safetyTips.android>
 iOS <https://apps.apple.com/app/safety-tips/id858357174>



iOS



Android

●東京都防災ホームページ [多言語対応]

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



●Japan Visitor Hotline [多言語対応]

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)

<https://www.japan.travel/en/plan/hotline/>

緊急時の番号

警察 **110**
犯罪や事故の場合

消防 **119**
火事を見つけた時や救急車が必要な場合

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を設ける電車もあります。

🚶 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 2025-2026

 Welcome to TOKYO!

公益財団法人 東京観光財団

〒163-0915 東京都新宿区西新宿二丁目3番1号 新宿モノリス15階
<https://www.tovb.or.jp/>

2025.03

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

TokyoTokyo