



TOKYO

Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2026-2027

🌸 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。



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
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
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		



INDEX

地図

3

路線図

5

Category 1

1

7

Category 2

2

18

Category 3

3

32

ヴィーガン&
ベジタリアン向けの
“食べる”東京みやげ

33

日本の伝統文化を体験し、
自分だけの“和アイテム”を
おみやげにしよう!

35

食べられない食材リスト

36

緊急時の対応

37



五葷(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



はちみつ 不使用

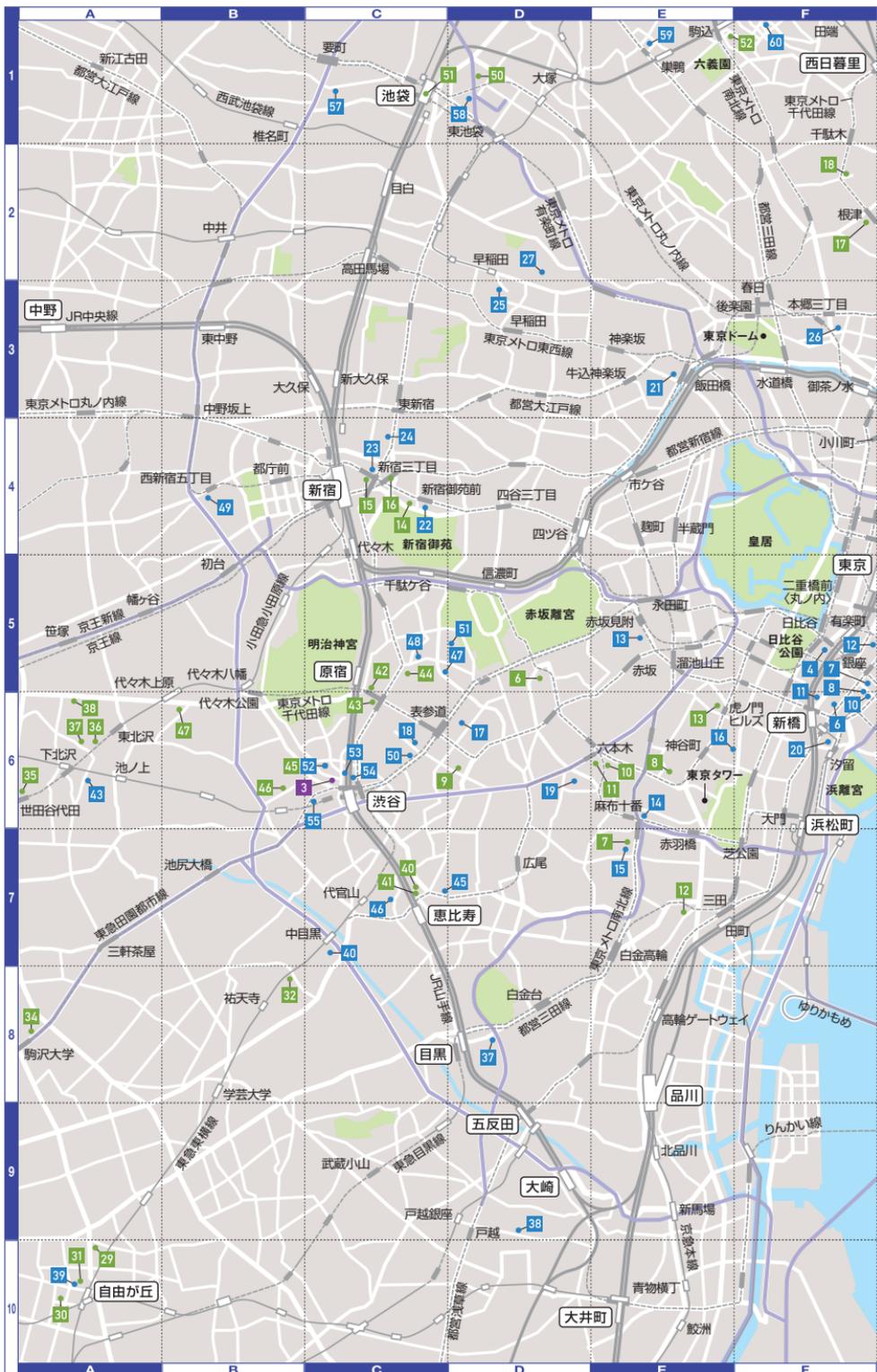


はちみつ 不使用

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







TOKYO RAILWAY AND SUBWAY MAP



Category 1

このカテゴリのレストランはど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 こまきしょくどう 鎌倉不識庵

Komaki Shokudo Kamakura Fushikian

☎03-5577-5358 ランチ¥2,000 ディナー¥3,000

<https://www.instagram.com/komakishokudo/?hl=ja>

営業時間: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:30)、17:00 ~ 20:00 (L.O. 19:30) (平日)、11:00 ~ 20:00 (L.O. 19:30) (土、日、祝) 定休日: 施設に準ずる 住所: 千代田区神田練塀町8-2 チャバラ内 アクセス: 秋葉原(JR)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理
MAP G-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 ディナー¥1,500

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

営業時間: 10:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30)

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 1F 京葉ストリートエリア内 アクセス: 東京(JR、地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン
MAP G-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)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他
MAP G-5



4 コメダイズ

KOMEDA is □

☎03-6260-6369 ¥1,500

<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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP G-6



ACCESS MAP



5 ovgo Baker Edo St.

ovgo Baker Edo St.

☎050-1502-8698 ¥500

<https://ovgobaker.com/>

営業時間: 8:00 ~ 19:00(月~金)、10:00 ~ 18:00(土、日、祝) 定休日: 年末年始(Instagramをご確認ください)
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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP G-4



ACCESS MAP



6 BROOKS GREENLIT CAFE

BROOKS GREENLIT CAFE

☎03-4400-1662 ¥2,000

<https://www.brooks-greenlitcafe.com/>

営業時間: 8:00 ~ 18:00 (L.O. 17:30)
定休日: 年末年始、夏季休業(Instagramをご確認ください)
住所: 港区南青山 1-7-12 MIDORI.so AOYAMA 1F
アクセス: 青山一丁目(地下鉄)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP D-5



ACCESS MAP



7 Te cor gentil

Te cor gentil

☎03-6809-3230 ¥1,500

https://www.instagram.com/tecorgentil?igsh=YJZsNj5M2ZuajI2&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 グランルーブル麻布十番 1F
アクセス: 麻布十番(地下鉄)



予約推奨



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP E-7



ACCESS MAP



8 ALCHEMY

ALCHEMY

☎03-6230-9668 ランチ¥1,800 デイナー¥2,500

<https://www.instagram.com/alchemyjapan/?hl=ja>

営業時間: 11:00 ~ 20:00 (L.O. 19:30)
定休日: 施設に準ずる
住所: 港区麻布台 1-3-1 麻布台ヒルズ タワープラザ 4F
アクセス: 神谷町(地下鉄)、六本木一丁目(地下鉄)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP E-6



ACCESS MAP



9 vegan veggie 嬉娥(joga)

vegan veggie joga

📍03-6419-7860 ランチ ¥1,500 ディナー ¥5,000

<https://joga.tokyo/>

営業時間: 11:00 ~ 16:00, 16:00 ~ 22:30 (L.O. 21:30)
(月~金), 11:00 ~ 15:00, 15:00 ~ 22:30 (L.O. 21:30)
(土、日、祝) 定休日: 不定休 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

中華料理

MAP D-6



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/ja>

営業時間: 8:30 ~ 21:30 (L.O. 21:00) (月~木), 8:30 ~
22:00 (L.O. 21:30) (金、土), 9:30 ~ 21:00 (L.O. 20:30)
(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)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP E-6



11 shojin 宗胡

shojin SOUGO

📍03-5414-1133 ランチ ¥2,000 ディナー ¥15,000

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

営業時間: 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:00), 17:30 ~ 23:00
(L.O. 21:30) 定休日: 日曜、祝日
住所: 港区六本木6-1-8 六本木グリーンビル 3F
アクセス: 六本木(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP E-6



12 罪無き麻婆豆腐 三田田町店

TSUMINAKI Mapo Tofu Mita Tamachi

📍03-6435-4557 ランチ ¥1,500 ディナー ¥2,000

https://www.instagram.com/tsuminaki_mapo_tamachi/

営業時間: 10:02 ~ 15:00 (L.O. 14:30), 17:00 ~ 21:00
(L.O. 20:30) 定休日: 日曜、年末年始
住所: 港区三田3-3-9 TMSビル 101
アクセス: 田町(JR)、三田(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

中華料理

MAP E-7



13 ovgo Baker BBB

ovgo Baker BBB

📍03-6811-1224 ¥500

<https://ovgobaker.com/>

営業時間: 11:00 ~ 20:00 定休日: 施設に準ずる
住所: 港区虎ノ門2-6-1 虎ノ門ヒルズステーションタワー
B2 T-MARKET 内
アクセス: 虎ノ門ヒルズ(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェスイーツ

MAP E-6



14 marbre vegan 新宿御苑本店

marbre vegan

☎03-6380-6898 ¥750

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 (年末年始を除く、Instagramをご確認ください)
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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP C-4



ACCESS MAP



15 HealthyTOKYO CBDショップ&カフェ 新宿マルイ本館店

HealthyTOKYO CBD Shop&Cafe Shinjuku Marui Honkan

☎050-5526-5593 ランチ¥2,000 ディナー¥2,000

<https://healthytokyo.com/ja/locations/healthytokyo-cbd-shop-cafe-shinjuku-marui-honkan/>

営業時間: 8:00 ~ 21:00 定休日: 年中無休
住所: 新宿区新宿 3-30-13 新宿マルイ本館 B1
アクセス: 新宿三丁目(地下鉄)、新宿(JR、地下鉄、京王、小田急)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP C-4



ACCESS MAP



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



WEBSITE

その他

MAP C-4



ACCESS MAP



17 ヴィーガンレストラン 根津の谷

Vegan Restaurant Nezunoya

☎03-3823-0030 ¥2,000

<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)



WEBSITE

日本料理

MAP F-2



ACCESS MAP



18 豆腐room Dy's

tofuroom Dy's

¥2,200

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

営業時間: 11:30 ~ 14:30 (売り切れ次第終了)
定休日: 火曜、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)



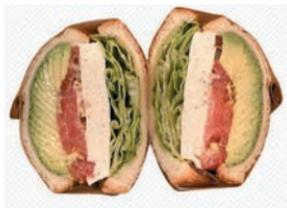
WEBSITE

その他

MAP F-2



ACCESS MAP



19 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)



カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



20 まるごとVeganダイニング浅草

Marugoto Vegan Dinning Asakusa

¥2,700

<https://dining.marugotovegan.com/>

営業時間: 9:00 ~ 11:30 (WEBサイトをご確認ください)、

11:30 ~ 15:00 (火~日)、18:00 ~ 20:30 (水~日) 定休日

日: 月曜 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)



その他

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



21 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 (月~金)、9:30 ~ 17:00 (土、日)

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)



要予約

カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



22 Vegan Eat Tokyo

Vegan Eat Tokyo

☎03-5830-6945 ¥2,500

営業時間: 11:45 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、17:00 ~ 21:45

(L.O. 21:00) 定休日: 年中無休(年末年始、他不定休あり)

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)



予約推奨

西洋料理

MAP H-2



ACCESS MAP



23 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)、12:00 ~ 15:00 (L.O. 13:00)、17:00 ~ 20:00

(L.O. 18:00) (日、祝) 定休日: 水曜、木曜、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)



要予約

日本料理

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



24 味農家

Minoya

☎03-3866-3795 ランチ¥5,000 ディナー¥9,000

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

営業時間: 11:30 ~ 14:00 (L.O. 12:30)、18:00 ~ 22:30 (L.O. 20:30) 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)



WEBサイトから要予約



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP G-3



25 ヴィーガン餃子

VEGAN GYOZA

☎03-3871-7017 ¥2,700

<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)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/その他

MAP G-2



26 ヴィーガン居酒屋 のうえあ

Vegan Izakaya Nowhere

☎03-6658-4774 ディナー¥3,000

<https://veganizakayanowhere.com>

営業時間: 17:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30)

定休日: 火曜、水曜

住所: 墨田区向島1-8-2 アクセス: 本所吾妻橋(地下鉄)、

とうきょうスカイツリー(東武)



WEBSITE



ACCESS MAP

居酒屋/バー

MAP I-2



27 TUTTO清澄白河店

TUTTO Kiyosumishirakawa

☎080-4799-4603 ランチ¥1,000 ディナー¥1,000

<https://tuttojapan.com/>

営業時間: 10:00 ~ 18:00

定休日: 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜休み)

住所: 江東区常盤1-3-7 ラファイヴィル清澄白河EAST 1F

アクセス: 清澄白河(地下鉄)、森下(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP H-4



28 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)



WEBSITE



ACCESS MAP

麺/ラーメン

MAP H-7



29 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)



五章抜きメニューは要予約



WEBSITE



ACCESS MAP



その他

MAP A-10

30 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: WEBサイトをご確認ください

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)



WEBSITE



ACCESS MAP



日本料理

MAP A-10

31 T's レストラン

T's Restaurant

☎03-3717-0831 ランチ¥1,280 ディナー¥3,000

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

営業時間: 11:30~21:00 (L.O. 20:30)

定休日: 年末年始(施設に準ずる)

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)



WEBSITE



ACCESS MAP



フレンチ/イタリアン

MAP A-10

32 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 (月), 11:30~15:00, 17:00

~20:00 (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 リベルタ祐天寺 1F

アクセス: 中目黒(地下鉄、東急)



WEBSITE



ACCESS MAP



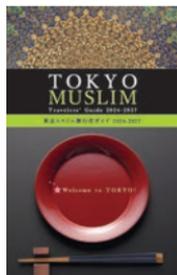
西洋料理

MAP B-8

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
こちらからご覧になれます



33 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(食事L.O. 22:00、飲物L.O. 22:30)
(月~金)、17:00~22:30(食事L.O. 21:30、飲物L.O. 22:00)
(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)



食事ラストオーダーの30分前が最終入店時間

日本料理
MAP K-10



ACCESS MAP



34 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 A-8



WEBSITE



ACCESS MAP



35 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月曜営業、翌火曜・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)



営業日、営業時間は Instagram をご確認ください

カフェ/その他
MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



36 New Far Eastern Style Cafe 明天好好

New Far Eastern Style Cafe Ming-Teng HAOHAO

☎03-6452-3102 ランチ¥1,500 ディナー¥1,500

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

営業時間: 11:00~18:00 (L.O. 17:30)
定休日: 年末年始
住所: 世田谷区北沢3-19-20 reload 1F
アクセス: 下北沢(京王、小田急)、東北沢(小田急)



アジア/エスニック料理

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



37 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1 1F左
アクセス: 下北沢(小田急、京王)



WEB サイト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



38 アイラー (Vegan Soba Tokyo)

Vegan Soba Tokyo Aylar

☎080-1774-0320 ランチ¥1,500 ディナー¥1,500

https://www.instagram.com/_aylar/

営業時間: 11:30 ~ 16:30, 19:30 ~ 23:00 (水、金)

定休日: 土曜、日曜 (営業の場合あり)

住所: 世田谷区北沢4-24-15

アクセス: 下北沢(京王、小田急)、笹塚(京王)



麺/ラーメン

MAP A-6



WEBSITE



ACCESS MAP



39 VENUTS

VENUTS

☎03-6805-6826 ¥1,000

<https://venuts.jp/>

営業時間: 10:00 ~ 19:00

定休日: 不定休

住所: 世田谷区用賀3-15-18 シャンティメゾン 1F

アクセス: 用賀(東急)



カフェ/スイーツ

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



40 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 (L.O. 14:30), 18:00 ~ 22:00

(食事 L.O. 21:00, 飲物 L.O. 21:30) 定休日: 火曜

住所: 渋谷区東3-17-14 クリステイエビス 8F

アクセス: 恵比寿(JR、地下鉄)



営業日、営業時間は
Instagramをご確認ください

その他

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



41 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 ~ 20:00 (L.O. 19:30)

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



42 ヴィーガンビストロじゃんがら

VEGAN BISTRO JANGARA

☎03-3404-5572 ランチ¥1,500 ディナー¥2,000

<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

その他

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



43 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/ja>

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 ハラコド 6F

アクセス: 明治神宮前(原宿) (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP C-6



44 HealthyTOKYO CBDショップ&カフェ 原宿店

HealthyTOKYO CBD Shop&Cafe Harajuku

☎050-5305-1332 ランチ¥2,000 ディナー¥2,000

<https://healthytokyo.com/ja/locations/healthytokyo-cbd-shop-cafe-harajuku/>

営業時間: 12:00 ~ 20:00

定休日: 年中無休

住所: 渋谷区神宮前 3-27-14

アクセス: 明治神宮前(原宿) (地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP C-5



45 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 (L.O. 21:00)

定休日: 施設に準ずる

住所: 渋谷区宇田川町 15-1 渋谷PARCO B1

アクセス: 渋谷(JR,地下鉄,東急,京王)



WEBSITE



ACCESS MAP

居酒屋/バー

MAP C-6



46 Vegan Sushi Tokyo

Vegan Sushi Tokyo

¥3,500

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

営業時間: 9:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30) 定休日: 年中無休

(Google MAPをご確認ください) 住所: 渋谷区松涛

1-25-6 パークサイド松涛 103 アクセス: 渋谷(JR,地下鉄,東急,京王), 神泉(京王)



予約推奨



WEBSITE



ACCESS MAP

日本料理

MAP B-6



47 和のかし巡

Wa no Kashi Meguri

☎03-5738-8050 ¥1,800

<https://wa-meguri.com/>

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)



営業日、営業時間は
Instagramをご確認ください



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP B-6



48

coret -every day vegan gohan-

coret

☎03-5327-8660 ランチ¥1,650 ディナー¥1,650

<https://coret.owst.jp/>

営業時間: 10:00 ~ 20:00 (L.O. 19:30) 定休日: 不定休

住所: 杉並区高円寺北4-1-7 高円寺アパートメントテラス 棟1F

アクセス: 高円寺(JR)



日本料理

MAP J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



49

レクトサンドカフェ

Rect. Sand Cafe

☎03-5929-9207 ¥1,300

<https://rectsandcafe.com>

営業時間: 11:30 ~ 14:30

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)



カフェ/スイーツ

MAP J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



50

アインソフソア池袋

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. 15:30)、18:00 ~ 21:00

(L.O. 20:30) 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



51

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 (L.O. 21:30)

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



52

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

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

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

11:00 ~ 14:30 (L.O. 14:00)、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



53 至福の野菜料理店 幸の木

Sachinoki

☎042-649-1987 ランチ¥3,000

<https://sachinoki.com/>

営業時間: 11:30 ~ 17:00 (L.O. 15:30)

定休日: 不定休(WEBサイト・SNSをご確認ください)

住所: 八王子市明神町2-25-8 1F

アクセス: 八王子(JR、京王)



予約推奨

その他

MAP H-9



WEBSITE



ACCESS MAP



54 にしまきごはん

nishimakigohan

☎042-203-2418 ¥1,350

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

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (L.O. 16:00)

定休日: 水曜、木曜、他不定休あり

住所: 小金井市中町2-13-10

アクセス: 武蔵小金井(JR)



五華抜きメニューは要予約

日本料理

MAP I-9



WEBSITE



ACCESS MAP



Category 2

このカテゴリのレストランはベジタリアンや
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。



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 『九州じゃんがら』秋葉原本店

Kyushu Jangara Akihabara-honten

☎03-3251-4059 ランチ¥1,400 デイナー¥1,400

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

営業時間: 11:00 ~ 22:00 (L.O. 21:45)

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

麺/ラーメン

MAP G-3



WEBSITE



ACCESS MAP



2 Glico ALMOND DAYS

Glico ALMOND DAYS

☎03-6665-9960 ¥690

<https://cp.glico.com/almond-days/>

営業時間: 9:00 ~ 21:00 定休日: 年中無休
住所: 千代田区丸の内1-9-1 東京駅一番街 B1 東京おかし
ランド内
アクセス: 東京(JR,地下鉄)



カフェスイーツ

MAP G-5



WEBSITE



ACCESS MAP



3 そらのいろNIPPON

Soranoiro NIPPON

☎03-3211-7555 ランチ¥1,200 ディナー¥1,250

<https://soranoiro-vege.com/>

営業時間: 11:00 ~ 23:00 (L.O. 22:30)
定休日: 年中無休
住所: 千代田区丸の内1-9-1 東京駅一番街 B1 ラーメン
ストリート内 アクセス: 東京(JR,地下鉄)



麺/ラーメン

MAP G-5



WEBSITE



ACCESS MAP



4 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)



フレンチ/イタリアン

MAP F-5



WEBSITE



ACCESS MAP



5 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 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、17:00 ~ 23:00 (L.O.
22:00) (火~金)、11:00 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、17:00 ~ 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



6 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 ~ 15:00 (L.O. 13:00)、18:00 ~ 22:00
(L.O. 19:30) 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



WEBSITE



ACCESS MAP



7 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 (ランチは土曜のみ)、18:00 ~ 22:30 (L.O. 20:30) 定休日: 日曜、祝日、第2-4月曜

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



WEBSITE



ACCESS MAP



8 『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

<https://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



WEBSITE



ACCESS MAP



9 ホテルグランバツハ東京銀座「ヴァルトハウス」

Hotel GrandBach Tokyo Ginza "Wald Haus"

☎03-5550-2227 ランチ¥4,000 ディナー¥8,500

<https://www.grandbach.co.jp/ginza/>

営業時間: 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、15:00 ~ 17:30 (L.O. 17:00)、18:00 ~ 22:00 (コースL.O. 20:30、アラカルトL.O. 21:00、飲み物L.O. 21:30) 定休日: 年中無休

住所: 中央区銀座5-13-12 アクセス: 東銀座(地下鉄)

住所: 中央区銀座5-13-12 アクセス: 東銀座(地下鉄)



フレンチイタリアン

MAP G-6



WEBSITE



ACCESS MAP



10 アロフト東京銀座 The WAREHOUSE

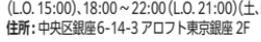
Aloft Tokyo Ginza The WAREHOUSE

☎03-6278-8113 ¥3,000

<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) (月~金)、7:00 ~ 10:30 (L.O. 10:00)、11:30 ~ 16:30 (L.O. 15:00)、18:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00) (土、日、祝) 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



WEBSITE



ACCESS MAP



11 しゃぶしゃぶ・すき焼き 金の目 銀座本店

SHABU SHABU・SUKIYAKI KINNOME GINZA

☎03-5568-8058 ¥6,500

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

営業時間: 15:00 ~ 23:15 (月~金)、13:00 ~ 23:15 (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

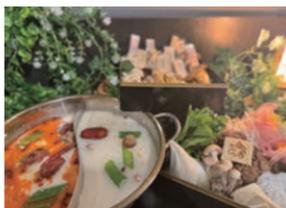
MAP F-6



WEBSITE



ACCESS MAP



12 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¥4,300 ディナー¥6,300

<https://www.umenohana.co.jp/stores/detail/20>

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 E-5



WEBSITE



ACCESS MAP



13 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



WEBSITE



ACCESS MAP



14 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 (L.O. 14:00)、17:00 ~ 翌2:00

(L.O. 翌1:00) 定休日: 日曜

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



WEBSITE



ACCESS MAP



15 Ichi Azabu イチアザブ

Ichi Azabu

☎03-6435-0248 ランチ¥7,000 ディナー¥13,000

<https://ichiazabu.com/>

営業時間: 11:30 ~ 14:00 (L.O. 13:30)、18:00 ~ 22:00

(L.O. 21:00) 定休日: 日曜

住所: 港区麻布十番3-4-5 アクアコート麻布2F

アクセス: 麻布十番(地下鉄)



日本料理
MAP E-7



WEBSITE



ACCESS MAP



16 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 愛宕グリーンヒルズフォレストタワー

アクセス: 神谷町(地下鉄)、御成門(地下鉄)



日本料理
MAP E-6



WEBSITE



ACCESS MAP



17 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¥2,200

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

営業時間: 11:00 ~ 19:00 (月~木)、11:00 ~ 21:00 (金、土)、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)



五章抜きメニューは要予約

カフェ/スイーツ

MAP D-6



WEBSITE



ACCESS MAP



18 「enoak」心と身体を慈しむライフスタイルカフェ

enoak

☎03-6805-0109 ランチ¥2,000 ディナー¥2,000

<https://enoak.jp>

営業時間: 11:00 ~ 18:00
定休日: 年中無休 (Instagramをご確認ください)
住所: 港区北青山3-13-12 Les Sta 北青山 1F
アクセス: 表参道(地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



19 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 ¥1,800

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

営業時間: 10:00 ~ 22:00 (月~金)、11:00 ~ 22:00 (土、日) 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



20 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) (月~金)、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)



フレンチ/イタリアン

MAP F-6



WEBSITE



ACCESS MAP



21 麹専門店MURO神楽坂

KOJI SPECIALITY MURO Kagurazaka

☎03-5579-2910 ¥1,500

<https://kojidrink.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 1F
アクセス: 飯田橋(JR、地下鉄)



その他

MAP E-3



WEBSITE



ACCESS MAP



22 アンドサンドイッチ

& sandwich.

☎03-6709-9455 ¥1,200

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

営業時間: 9:00 ~ 16:00 (L.O. 15:00) (火~金)、9:00 ~ 17:00 (L.O. 16:00) (土、日、祝) 定休日: 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜休み) 住所: 新宿区新宿 1-5-7 スキラ御苑 1F アクセス: 新宿御苑前(地下鉄)



カフェ/スイーツ

MAP C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



23 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)



イタリアン

MAP C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



24 馬子禄牛肉面新宿店

Mazilu Halal Beef Noodle Shinjuku

☎03-6265-9680 ランチ¥1,050 ディナー¥1,250

<https://lanzhou-lamian.com/>

営業時間: 11:30 ~ 15:30、17:30 ~ 22:00 (月~木、日、祝日)、
11:30 ~ 15:30、17:30 ~ 翌2:30 (金、土、祝前日) 定休日: WEB
サイトをご確認ください 住所: 新宿区歌舞伎町 2-1-2 Hanroku
ビル 1F アクセス: 東新宿(地下鉄)、新宿三丁目(地下鉄)



麺/ラーメン

MAP C-4



WEBSITE



ACCESS MAP



25 わせだ沖縄食堂

Waseda Okinawa Shokudo

☎03-3208-4516 ランチ¥1,200 ディナー¥1,200

<https://tabelog.com/tokyo/A1305/A130504/13000103/>

営業時間: 11:30 ~ 23:00 (L.O. 22:00)
定休日: 月曜、年末年始
住所: 新宿区西早稲田 1-8-18
アクセス: 早稲田(地下鉄、都電)



その他

MAP D-3



ACCESS MAP



26 搾り屋 935 スムージー&サラダ

Shiboriya 935 smoothie & salad

☎03-3816-1071 ¥1,250

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)



その他

MAP F-3



WEBSITE



ACCESS MAP



27 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¥25,800

<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)



7日前までに要予約(ディナー)

日本料理

MAP D-2



WEBSITE



ACCESS MAP



28 浅草豆花大王

Asakusa Tofu Daio

☎03-5849-4580 ¥1,000

https://www.instagram.com/tofu_king/

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)



カフェ/スイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



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==/

営業時間: 18:00 ~ 翌2:00 (L.O. 翌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)



カフェ/その他

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



30 浅草名代らーめん 与ろみ屋

YOROIYA

☎03-3845-4618 ¥1,400

<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)



麺/ラーメン

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



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

日本料理

MAP H-1



WEBSITE



ACCESS MAP



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 ~ 11:00 (L.O. 10:30)、11:00 ~ 14:00、
ティータイム 14:00 ~ 17:00、17:00 ~ 22:00 (L.O.
21:30) 定休日: 年中無休 住所: 台東区池之端4-5-10
HOTEL GRAPHY NEZU アクセス: 根津(地下鉄)



カフェスイーツ

MAP G-2



WEBSITE



ACCESS MAP



33 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)、浅草(地下鉄、東武、TX)



カフェスイーツ

MAP H-2



WEBSITE



ACCESS MAP



34 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¥4,300 ディナー¥6,300

<https://www.umenohana.co.jp/stores/detail/19>

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

日本料理

MAP G-3



WEBSITE



ACCESS MAP



35 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、水曜(祝日の場合は営業)

住所: 墨田区業平1-10-5

アクセス: 押上(地下鉄、京成、東武)



カフェスイーツ

MAP I-3



WEBSITE



ACCESS MAP



36 自然食れすとらん元氣亭

Natural Food Restaurant Genkitei

☎03-3632-3933 ランチ¥1,100

<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(WEBサイトをご確認ください)

住所: 墨田区両国3-24-10 第2酵素ビル「エコロ」2F

アクセス: 両国(JR、地下鉄)



その他

MAP H-4



WEBSITE



ACCESS MAP



37 インドネシア料理 チャベ目黒店

CABE MEGURO Indonesian Restaurant

☎03-6432-5748 ランチ¥1,200 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1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



WEBSITE



ACCESS MAP



38 NagiCrepe

NagiCrepe

¥1,000

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

営業時間: 13:00 ~ 19:00 (月、火、金)、12:00 ~ 19:00

(土、日、祝) 定休日: 水曜、木曜

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)



カフェ/スイーツ

MAP D-9



WEBSITE



ACCESS MAP



39 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



WEBSITE



ACCESS MAP



40 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://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 C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



41 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 ~ 金)、11:00

~ 16:00 (L.O. 15:30) (土、日、祝)、17:00 ~ 21:30 (L.O.)

定休日: 年末年始 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



WEBSITE



ACCESS MAP



42 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)



カフェスイーツ

MAP K-10



WEBSITE



ACCESS MAP



43 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



44 やさいの王様 用賀店

Yasai no Ousama Yoga

☎03-6805-6685 ランチ¥1,800 ディナー¥3,000

https://www.forrest-fooding.com/management-store/vegetable-dining/yasai_yoga/

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

定休日: 施設に準ずる

住所: 世田谷区用賀 4-10-1 世田谷ビジネススクエア テラス 1 1F

アクセス: 用賀(東急)



予約推奨

西洋料理

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



45 Tokitarazu

Tokitarazu

☎03-6277-1577 ランチ¥1,500 ディナー¥6,000

<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)、11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:30) (祝)

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>)

日本料理

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



46 メデルデリ恵比寿店

medel deli ebisu

☎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)



カフェスイーツ

MAP C-7



WEBSITE



ACCESS MAP



47 野菜がおいしいバル LONGING HOUSE 外苑前

LONGING HOUSE Gaitemmae

☎03-6433-5808 ランチ¥1,800 ディナー¥4,500

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

営業時間: 11:30~14:30 (L.O. 14:00)、17:30~22:30 (食事L.O. 21:30、飲物L.O. 22:00) (火~金)、11:30~15:00 (L.O. 14:30)、18:00~21:30 (L.O. 21:00) (土、日、祝) 定休日: 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜休み) 住所: 渋谷区神宮前3-41-6 ESPERANZA JINGUMAE 1F 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



WEBSITE



ACCESS MAP



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. 14:00)、17:00~22:00 (L.O. 21:30) 定休日: 月曜

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)



予約推奨

その他

MAP C-5



WEBSITE



ACCESS MAP



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: 10:00~22:00 (月~金)、10:00~21:00 (土、日、祝) 定休日: 年末年始

住所: 渋谷区本町3-9-3

アクセス: 西新宿五丁目(地下鉄)



予約推奨

その他

MAP B-4



WEBSITE



ACCESS MAP



50 F&P スムージーカフェ青山店

F&P Smoothie Cafe AOYAMA

☎03-6805-0480 ¥990

<http://fcoandpomum.com/>

営業時間: 8:00~20:00

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)



予約推奨

カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



51 TREE by NAKED Meiji Park

TREE by NAKED Meiji Park

☎050-1754-8044 ¥1,800

https://www.instagram.com/treebynaked_meijipark/

営業時間: 9:00~17:00 (L.O. 16:30)

定休日: 水曜

住所: 渋谷区神宮前2-2-39 THE COURT 神宮外苑 1F

アクセス: 外苑前(地下鉄)、国立競技場(地下鉄)



予約推奨

その他

MAP D-5



WEBSITE



ACCESS MAP



52 Jikasei MENSHO

Jikasei MENSHO

☎03-5489-3880 ¥1,100

<https://menya-shono.com/parco/>

営業時間: 11:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00)
定休日: 不定休、施設に準ずる
住所: 渋谷区宇田川町 15-1 渋谷PARCO B1
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



麺/ラーメン

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



53 ミラン・ナタラジ 渋谷店

Milan Nataraj Shibuya

☎03-6416-9022 ランチ¥1,390 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



54 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
PARKSouth 2F
アクセス: 渋谷(JR、地下鉄、東急、京王)



カフェ/スイーツ

MAP C-6



WEBSITE



ACCESS MAP



55 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

営業時間: 11:00 ~ 翌3:30(月)、11:00 ~ 翌4:30(火~木、
日)、11:00 ~ 翌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 C-6



ACCESS MAP



56 自然派インド料理ナタラジ荻窪店

Nataraj Ogikubo

☎03-3398-5108 ランチ¥1,390 ディナー¥2,300

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

営業時間: 11:00 ~ 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 B1
アクセス: 荻窪(JR、地下鉄)



その他

MAP J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



57 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-caffe.storeinfo.jp>

営業時間: 11:30~15:30 (L.O. 15:00) (水~金)、13:00~18:00 (L.O. 17:30) (土、日) 定休日: 月曜、火曜 (他休業日についてはWEBサイトをご確認ください) 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



58 サフラン池袋

Saffron Ikebukuro

☎03-5952-5676 ランチ¥1,380 ディナー¥1,800

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

営業時間: 11:30~15:00 (L.O. 14:30)、17:30~22:00 (L.O. 21:30) 定休日: 火曜、12月31日~1月2日

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 D-1



ACCESS MAP



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 ミツフビル102 アクセス: 巣鴨(JR、地下鉄)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP E-1



ACCESS MAP



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)



WEBSITE

カフェ/スイーツ

MAP F-1



ACCESS MAP



61 旬材 地酒処 桃太郎

Momotaro

☎03-3931-9609 ディナー¥6,600

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

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)



要予約



WEBSITE

居酒屋/バー

MAP K-8



ACCESS MAP



62 Green Green Korean Dining

Green Green Korean Dining

☎0422-29-9905 ランチ¥1,200 ディナー¥3,000

<https://greengreen.owst.jp/>

営業時間: 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:30)、17:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00) (月~金、日、祝)、11:30 ~ 23:00 (L.O. 22:00) (土) 定休日: 年中無休 住所: 武蔵野市吉祥寺南町 1-4-1 井の頭ビル 2F アクセス: 吉祥寺 (JR、京王)



予約推奨

アジア/エスニック料理

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



63 momento

momento

☎070-4002-5496 ランチ¥2,800 ディナー¥6,000

<https://sites.google.com/view/momentoitalian>

営業時間: 11:30 ~ 14:30、17:30 ~ 21:30

定休日: 月曜、日曜

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)



イタリアン

MAP J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



64 Cafe Slow

Cafe Slow

☎042-401-8505 ¥1,600

<https://cafeslow.com/>

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (ランチ L.O. 14:30、ティータイム L.O. 16:30) (店内でイベントがある土曜は 15:30 閉店)

定休日: 月曜 (月曜が祝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 J-9



WEBSITE



ACCESS MAP



65 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: 月曜、木曜、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)



カフェスイーツ

MAP J-8



WEBSITE



ACCESS MAP



66 奥多摩リバーサイドカフェawa

Awa

☎0428-74-9947 ランチ¥1,500 ディナー¥1,500

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

営業時間: 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:30)

定休日: 月曜、火曜 (祝日の場合は営業)、12月 ~ 3月

住所: 西多摩郡奥多摩町川井 54-1

アクセス: 御嶽 (JR)



カフェスイーツ

MAP H-8



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 SINGLE O KANDA AWAJI

Single O Kanda Awaji

☎03-5244-4346 ¥1,500

<https://singleo.jp/>

営業時間：8:00～21:00(ランチL.O.14:30)(月～金)、9:00～18:00
(ランチL.O.15:30)(土、日) 定休日：年末年始 住所：千代田区神田
淡路町2-101 フテラストワー3F アクセス：御茶ノ水(JR、地下鉄)、
新御茶ノ水(地下鉄)、小川町(地下鉄)、秋葉原(JR、地下鉄、TX)



WEBSITE



ACCESS MAP

カフェ/スイーツ

MAP G-3



2 DESI TANDOOR B.B.Q.

DESI TANDOOR B.B.Q.

☎03-6661-6248 ランチ¥1,000 ディナー¥3,000

<https://hitosara.com/0004030067/>

営業時間：11:00～15:00(L.O.14:30)、17:00～23:00
(L.O.22:30) 定休日：年末年始
住所：中央区日本橋堀留町1-11-9
アクセス：人形町(地下鉄)、小伝馬町(地下鉄)



WEBSITE



ACCESS MAP

インド料理

MAP G-4



3 IKEA渋谷 スウェーデンビストロ

IKEA Shibuya Swedish Bistro

☎050-4560-0494 ¥140

<https://www.ikea.com/jp/ja/stores/shibuya/>

営業時間：10:00～21:00(L.O.20:30)
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)



WEBSITE



ACCESS MAP

その他

MAP C-6



ヴィーガン&ベジタリアン向けの “食べる”東京みやげ

東京にはたくさんのおみやげがありますが、

「動物由来の成分が入っているかも……」と悩んでいませんか？

ここでは、伝統的な和菓子や人気商品の中から、メインの原料が植物由来なので、ヴィーガンやベジタリアンでも選びやすい東京みやげをご紹介します。

※店や商品によっては動物性原材料を使用している可能性もありますのでご確認ください

雷おこし



程よい甘さと、
サクサクした食感がやみつきに！

1795年の浅草寺・雷門再建時に売り出された浅草の名物。餅米を焙煎して膨らませたものに、落花生や砂糖を混ぜ固めて作られます。食べれば家が栄え、出世できるともいわれます。

✓落花生

栄養価が高く、その香ばしさと食感で、飽きのこない味わいが魅力の落花生。東京都のお隣・千葉県は一大生産地として有名です。

いもようかん



サツマイモの風味を
そのまま生かした素朴な和菓子

サツマイモと砂糖、塩を練り混ぜ、冷やし固めて作られる東京みやげの定番。明治時代に当時高級品だったようかんの代わりとして、安価なサツマイモを使用したのが起源といわれます。

✓サツマイモ

鹿児島産の「安納芋」や「紅はるか」などが有名な日本のサツマイモは、特有の強い甘味とねっとりとした舌触りが特徴です。

組みアメ



切っても切っても
同じ絵柄が出てくるキャンディー

江戸時代中期に生まれた日本の伝統的なアメ細工。「金太郎飴」とも呼ばれ、色付けしたアメを組み合わせて絵柄を作り、円筒形に引き延ばして加工する高度な職人技が詰まっています。

✓水アメ

砂糖よりも甘さが控えめで、さまざまな色や形に加工することのできる水アメは、昔から子供のおやつとしても親しまれてきました。

昔ながらの優しい味わいで サクフワ食感の揚げ菓子

小麦粉を練って油で揚げ、黒糖を絡めた棒状のお菓子。奈良時代に中国から伝わった唐菓子がルーツとされています。日常的なおやつとして、スーパーやコンビニでも売られています。

✔ 黒糖

糖分のほかにカリウム、カルシウム、鉄など多くのミネラル成分を含んでいます。また、カラメルにも似た、ほのかな渋味や苦味も感じられます。

かりんとう



ポリポリした歯ざわりと まろやかな甘味が特徴

塩漬けの大根を米麴と砂糖で浅漬けにした東京名物。江戸時代から続く伝統行事、日本橋の秋の風物詩「べったら市」の開催時(毎年10月頃)には、べったら漬けの露店が30店ほど軒を連ねます。

✔ 大根

水分が多く甘味がある大根は、サラダや煮物、漬物などさまざまな料理方法で、年間を通して食べられる日本の代表的な野菜です。

べったら漬け



香ばしい香りと素朴な甘味に 食べる手が止まらない

主に中国河北省で収穫される甘栗。日本では、砂糖水を混ぜた砂利と一緒に窯でいって食べられています。1910年に浅草に日本初の甘栗専門店が開業して以来、贈り物としても人気です。

✔ 栗

古来より勝利を願う縁起物として武士に重宝され、日本では秋を代表する食材として、炊き込みご飯などでよく食べられています。

甘栗



古来より紡がれてきた 米を使った日本独自の醸造酒

神事や祝いの席でたしなまれてきた日本酒は、日本産の米や米麴などをアルコール発酵させたもの。米の種類や下処理、水によって味わいが変化します。都内には創業400年以上の酒蔵も。

✔ 米

日本の主食である米は、新潟や北海道などが主な産地。水分を多く含むモチモチした食感が特徴で、どんな料理にもよく合います。

日本酒



日本の伝統文化を体験し、 自分だけの“和アイテム”を おみやげにしよう！



せっかく東京に来たのなら、陶芸や和菓子作りなど、職人技が光る「モノ作り」を体験してみませんか？ 世界に一つだけのおみやげ作りを通して、日本の文化への理解が深まり、唯一無二の旅の思い出となるはずです。

和菓子作り体験



目でも楽しめる 伝統ある和菓子を自分の手で！

一部の和菓子店などでは、熟練した職人の指導のもと、和菓子作りを体験することができます。出来上がった和菓子を、抹茶とともに味わえるコースもあります。

主に米や小豆などの植物性素材が使われる和菓子は、日常的なおやつとして楽しめるほか、抹茶をたてて客人に振る舞う「茶道」の場でも提供されます。

陶芸体験



創造性や独創性を駆使して 作品を完成

陶芸教室では、粘土で器を成形し窯で焼き上げる陶芸体験ができます。電動のろくろを使ったり自分の手で土をこねたりして、好きな形の皿や花瓶などを作ることができます。

日本には、有田焼・九谷焼・備前焼など各地に伝わるさまざまな焼き物文化が根付いており、実用性だけでなく芸術性も国内外で高い評価を得ています。

金継ぎ体験



器の割れや欠けが 金と漆で美しくよみがえる

器の傷跡を生かして修復する「金継ぎ」は、漆器店などで体験できます。不完全な物や時間経過による劣化に美しさを見いだす、日本のわびさび文化にぜひ触れてみてください。

金継ぎの始まりは、茶道文化が発展した室町時代といわれています。物を長く大切に使う、日本独自の「もったいない」精神が表れている伝統文化です。

江戸風鈴作り体験



ガラス吹き？ それとも絵付けに挑戦？

熱して柔らかくなったガラスを吹いて膨らませ、丸みを帯びた釣り鐘型の風鈴の形を作り出す体験や、無地のガラスに絵付けしてオリジナルの風鈴を作る体験ができます。

江戸風鈴は、風を受けて「チリンチリン」と軽やかに鳴る音が暑さを和らげると考えられ、主に夏の間に民家の軒先などにつるして使われています。

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。



豚肉
Pork



牛肉
Beef



鶏肉
Chicken



魚類
Fish



豚だし
Pork Stock



牛だし
Beef Stock



鶏だし
Chicken Stock



魚だし
Fish Stock



貝
Shellfish



甲殻類
Crustacean



卵
Egg



はちみつ
Honey



乳製品
Dairy



砂糖
Sugar



アルコール
Alcohol



そば
Soba (Buckwheat)



グルテン(小麦)
Gluten



大豆
Soy



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



ナッツ
Nuts



油^{*1}
Oil

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。

*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。

いざという時にも落ち着いて行動するために

緊急時の対応

地震に暴風・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。

地震

●まずその時どうする？

揺れを感じたら落ち着いてまず自分の身を守ってください。慌てて走り出したりせず、冷静に行動しましょう。



●自分の身はこうして守る

〈屋内にいる時〉

転倒・落下物に注意しましょう。家具やテレビ、窓などのガラスから離れ、テーブルの下などに入って身を守ってください。揺れが収まったら、火の始末をし、逃げる時に備えてドアや窓を開けましょう。落下物がある場合は室内でもスリッパや靴を履いてください。

〈屋外にいる時〉

周りに倒れてくるものや落ちてくるものがないか注意し、カバンなどで頭を守りましょう。地下街では停電しても慌てて出口に駆け寄らずに、揺れが収まったら壁伝いに移動して非常口へ向かってください。

●エレベーター内にいる時は

揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められた場合はインターホンで連絡を取ってください。余震や停電で閉じ込められる可能性があるため、避難の際はエレベーターを使わないでください。

●津波に注意！

地震の後には津波が起きることがあります。海岸や低地には近寄らずに、海辺にいる場合はすぐに近くの高台や津波避難ビル、またはより高い建物に移動してください。津波は川下から川上へも押し寄せます。川と直角の方向に逃げてください。



●余震に注意！

大きな地震の後には余震が何度も起きることがあります。余震で建物が壊れたり崖崩れが起きることもあるので注意しましょう。

風水害／暑さ対策

●大雨、暴風雨

気象情報に注意し、大雨の際は川に近づいたり、地下道を通ったりしないでください。崖の近くでは崖崩れに注意を。地下室などにおいて浸水する可能性がある時は、地上の安全な場所へ移動してください。

●電巻

屋内なら雨戸やカーテンを閉めて窓から離れ、テーブルの下などに入ってください。屋外にいる場合は、頑丈な建物や地下施設に入り、通り過ぎるのを待ってください。

●台風

台風シーズンは5月～10月で、ピークは7月～9月です。台風時は水域を避け、窓やドアを固定してください。深刻な洪水に備えて、地域の避難計画も確認しましょう。

●暑さ対策

水分や塩分の補給、帽子や日傘の使用を心がけましょう。熱中症の症状が現れたら、涼しい場所へ移動し、体を冷やして水分・塩分補給を。改善しない場合は、119番に電話しましょう。

避難所

●避難所とは？

災害により自宅等に居住できなくなった人を一時的に受け入れ保護する場所で、災害に関する情報や水などの物資も得られます。学校などの公共施設に設置されることが多く、外国人も避難できます。

●避難時の注意

避難する時はパスポートや在留カードなど大切な物、携帯電話、携帯電話充電器などを持ち、なるべく少ない荷物で歩いて移動します。

●災害種別避難誘導標識システム

東京の街中を歩いていると、避難できる場所や施設を示す標識をよく見かけます。海岸や河川の近くにいる時には津波を避けるための標識にも注意してください。



避難場所



避難所



津波避難場所



津波避難ビル

外国語による緊急時の情報提供

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、大雨などの気象特別警報、噴火情報がプッシュ型で通知されるほか、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

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iOS <https://apps.apple.com/app/safety-tips/id858357174>

●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**
(年中無休・24時間対応)

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

盗難・紛失

警察へ届け出て、盗難・紛失証明書を発行してもらいます。電車・バス・タクシー内での忘れ物はそれぞれの会社に問い合わせを。

●パスポートの盗難・紛失

自国大使館または領事館に連絡してパスポートを失効させ、緊急旅券や帰国のための渡航書を取得してください。

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/



●クレジットカードの盗難・紛失

すぐにカード会社の緊急電話窓口に連絡し、カード使用停止の手続きをしてください。



ATM・外貨両替所

日本ではキャッシュレス決済が進んでいますが、まだ多くの店舗で現金が好まれるケースがあるため、旅行の際にはある程度の現金を用意しておくのが賢明です。

●ATM

郵便局やコンビニエンスストアに設置されているATMでは、特定のクレジットカードで現金を引き出すことができますが、すべてのカードが使えるわけではありません。事前にどのカードが使用可能か調べておくことをおすすめします。



●外貨両替

外貨両替には空港が安心です。他にも、さまざまな場所に外貨両替機や公認の両替所があります。

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

東京滞在中に知っておくべきマナーや習慣について詳しく書かれたハンドブック

“HOW TO ENJOY TOKYO!” もご覧ください。



TOKYO Vegan & Vegetarian

東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド 2026-2027

 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/>

2026.03

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

TokyoTokyo
The Official Tokyo Travel Guide