とやまごころごはん
Toyamagokorogohan

美食家のための
カラダもてなしメニュー

『とやまごころごはん』には、「カラダへの思いやり」と「富山の旬の食材を使った美味しい料理のもてなし」の2つの『まごころ』が込められています。
富山県栄養士会とお互いの経験や技術をもち寄り、栄養学にうらづけされた美味しくて、より健康になる料理です。
海に山に食材に恵まれた富山のまごころごはんをお楽しみください。

『とやまごころごはん』とは?

1. おいしい！
2. 食事のバランスが良い！
3. エネルギー・塩分は控えめで、野菜はたっぷり！
   メニューは、すべて上を満たしています。
4. 季節の富山県産食材を使用！
   ※季節によってメニューが一部変更になる場合があります。

エネルギー	食塩量	野菜量
650kcal	3.0g	150g

レストラン小西

レストラン小西
小西 謙造

富山市堤町通り 2-3-18
☎076-425-5021
営12：00～21：00
休月曜
P有
http://restaurantkonishi.com/

706kcal　2.7g　242g

富山エクセルホテル東急　リコモンテ

富山市新富町1-2-3（CiCビル15F）
☎076-441-0015
営11：30～15：00（LO14：00）　17：00～22：00（LO21：30）
休年中無休　P市営桜町駐車場をご利用ください
http://www.toyama-e.tokyuhotels.co.jp/ja/index.html

富山エクセルホテル東急 リコモンテ
後藤 浩実

和 313kcal　2.8g　277g
洋 317kcal　2.6g　267g

とやま自遊館

富山市湊入船町9-1　☎076-444-2101
営11：30～14：00（LO14：00）
17：30～21：30（LO21：00）
休年中無休　P有
http://www.jiyukan.or.jp/

とやま自遊館
桃井 勉

596kcal　2.1g　170g

パレブラン高志会館　リトル上海

富山市千歳町 1-3-1　☎076-441-2255
営11：30～14：00（LO14：00）
17：30～21：00（LO21：00）
休火曜　P有
http://www.koshikaikan.com/

パレブラン高志会館 リトル上海
栗田 高文

687kcal　2.5g　163g

ビストロ　ふらいぱん

ビストロ ふらいぱん
野口 利雄

富山市本郷2234-1
☎076-434-1174
営10：00～15：00（ランチ）
17：30～21：30（ディナー）
休火曜・月曜のディナータイム
P有
https://bistro-furaipan.com

876kcal　2.4g　167g

とやまごころごはん
Toyamagokorogohan

美食家のための
カラダもてなしメニュー

『とやまごころごはん』には、「カラダへの思いやり」と「富山の旬の食材を使った美味しい料理のもてなし」の2つの『まごころ』が込められています。
富山県栄養士会とお互いの経験や技術をもち寄り、栄養学にうらづけされた美味しくて、より健康になる料理です。
海に山に食材に恵まれた富山のまごころごはんをお楽しみください。

『とやまごころごはん』とは?

1. おいしい！
2. 食事のバランスが良い！
3. エネルギー・塩分は控えめで、野菜はたっぷり！　メニューは、すべて上を満たしています。
4. 季節の富山県産食材を使用！　※季節によってメニューが一部変更になる場合があります。

エネルギー	食塩量	野菜量
650kcal	3.0g	150g

The Toyama Dietetic Association
TDA

シェ・ヨシ

富山市舟橋南町2-22 高志の国文学館内
☎076-431-0533
営11：30～14：00
休火曜（祝日を除く）・祝日の翌日　P有
https://www.koshibun.jp/restaurant

シェ・ヨシ
毛利 義信

697kcal　2.9g　150g

ル・ジャルダン・デ・サンス

富山市白銀6-23-1F パークサイド白銀
☎076-422-2244
営11：30～14：00　7：30～21：00
休月曜　P4台
https://jardindessens.jp/

ル・ジャルダン・デ・サンス
小室 徳幸

615kcal　3.2g　150g（サラダ付）

ホテル JAL シティ富山

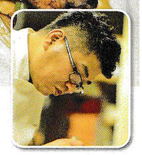
富山市宝町1丁目4-1
☎076-443-2580
営11：30～14：00　休年中無休　P有
https://www.toyama.hoteljalcity.com/

ホテルJALシティ富山
境 慎一

639kcal　2.6g　155g（サラダバー付）

シェ フジイ

富山市布瀬本町5-9
☎076-421-5887
営11：30～14：00　休月曜・第1火曜　P有
https://www.chez-fujii.com/



シェ フジイ
藤井 忠吉

肉 713kcal　2.9g　164g
魚 685kcal　3.0g　150g