

タニタ監修メニュー
提供店 広域MAP



問い合わせ：北茨城市(商工観光課)
〒319-1592 茨城県北茨城市磯原町磯原1630番地
TEL：0293-43-1111(代表)
開庁時間(8:30~17:15)



北茨城市限定

タニタ監修

ヘルシーメニュー

10月1日よりスタート



美味しさ発見！
ぐるりとまわってヘルシー体験！
あなたはいくつ体験できる？

健康総合企業のタニタが北茨城市の8つの店舗のメニューを監修いたしました。

カロリー500kcal前後、塩分3g前後の「カロリー・塩分控え目」の健康的なメニューです。
各店舗のオリジナルレシピにタニタの管理栄養士がアドバイスし、
試食を繰り返して完成したメニューとなっています。
「野菜たっぷり」で「満腹になるヘルシーメニュー」をどうぞお楽しみください。



1 自然食レストラン パンプキン

北茨城市磯原町磯原 1-222 TEL 0293-42-1818
【営業日・営業時間】日曜定休 (予約応相談)
ランチ 12:00 ~ 14:00 デイナー 18:00 ~ 21:00

'97年に時代の一步先を考え、ヘルシー玄米家庭料理の店としてオープン。外観はアーリーアメリカン、店内は白壁にアンティークテーブルと、とても寛いだ雰囲気のレストランです。

高野豆腐のステーキ定食 890円(税込)



有機玄米ご飯を主食に、植物性たんぱく質を主菜にしたベジタリアンの方にも対応可能な低カロリーー汁三菜セットです。



2 汐騒の宿 暁園

北茨城市平潟町 1519-23 TEL 0293-46-5891
【営業日・営業時間】要予約
ランチ 11:30~14:00 デイナー 18:00~20:00

北茨城市平潟町で創業37年！日帰り入浴もできる温泉宿として営業しています。宿からは海が眺められ、のんびり、ゆったりできる宿となっております。是非、お越しくださいませ。

地元野菜・鮫鱈・ヒラメを使ったヘルシーメニュー 1,200円(税込)



癖がなく低脂質なひらめをフライにし、美容にも良い鮫鱈を「野菜スープに」使用。野菜の量も満足感たっぷりの料理となっております。



3 北茨城市民病院 4F 食堂 オーシャズキッチン

北茨城市関南町関本下 1050 TEL 0293-46-1121
【営業日・営業時間】月~金曜日 11:00~14:00

Ocean's Kitchen(オーシャズキッチン)は、北茨城市民病院の4階に設けられた院内レストランです。運営会社は北茨城市民病院の患者給食を受託している株式会社ホームラン・システムズ(本社福岡県)。

照焼チキンプレート 800円(税込)



女性に人気のワンプレートメニューです。照焼にした鶏肉とたっぷり野菜をワンプレートでご提供します。繊維質豊富な大学芋とほうれん草をさっぱり梅味で和えた小鉢がマッチします。



4 茨城パシフィック カントリー倶楽部

北茨城市関南町神岡上小沢 1113 TEL 0293-46-4111
【営業日・営業時間】無休 10:00~14:00

太平洋と大津漁港を眺望出来る開場40周年を迎える、ゴルフ場にあるレストランです。【レストラン パシフィック】で人気メニューを御堪能下さい。

タニタ監修 茨パ特製健康ランチ 1,200円(税別)



食・健康・満足をテーマに地産食材を利用した、茨パレストラン パシフィック特製メニューをご堪能下さい。



5 北茨城市役所食堂 マリーンランチ

北茨城市磯原町磯原 1630 TEL 0293-46-5511
【営業日・営業時間】月~金曜日 11:30~13:30

北茨城市役所の敷地内の西側にある食堂です。営業は平日の昼間だけになりますが、太信同様大津港から直接仕入れて海鮮丼やおさかな定食で提供しております。一般の方もご利用できます。

すき焼きヘルシー定食 1,100円(税込)



牛肉のうま味を引き出しつつも、ヘルシーでおいしく食べられます。 ※「太信」と同じ監修メニューをご提供致します。



6 食彩 太信 (だいしん)

北茨城市大津町北町 2-5-18 TEL 0293-46-5511
【営業日・営業時間】平日 17:00~21:00
土曜日 11:30~21:00 日曜日要予約

大津港駅から徒歩2分の大津港の魚河岸の問屋が営んでいる和食料理店です。地魚とあんこう中心の和食を提供しております。食堂のほかに個室もご用意しておりますので、ご宴会・法事・お祝いの席などを提供しております。

すき焼きヘルシー定食 1,100円(税込)



牛肉のうま味を引き出しつつも、ヘルシーでおいしく食べられます。 ※「マリーンランチ」と同じ監修メニューをご提供致します。



7 韓家 よっこらじよつ

北茨城市磯原町磯原 2547-3 TEL 0293-43-6496
【営業日・営業時間】月~金 11:00~14:30/17:00~22:00 (LO 21:30) / 土日祝 11:00~14:30/17:00~22:30 (LO22:00)

焼肉と韓国家庭料理のお店です。太平洋が一望出来る風光明媚な景色に心を癒し、さらに美味しいお肉や料理でお腹を満たしていただけます。

縄文バーグ 780円(税込)



栄養満点で縄文時代から貴重な食材だったどんぐり粉を使った縄文バーグに、地元の食材を使用したヘルシーな定食です。



8 としまや月浜の湯

北茨城市磯原町磯原 200-3 TEL 0293-43-1311
【営業日・営業時間】無休
ランチ 11:30 ~ 14:00 デイナー 17:30 ~ 20:00

地元漁港より水揚げされる新鮮な地魚と磯原ならではのおもてなしで皆様のお越しをお待ちしております。

海の輝き生しらす丼 1,500円(税別)



茨城の生しらすと鈴木農場で飼育された有精卵(ポリブブラウン)のコラボレーション。ヘルシーながらもボリューム感もあり、食べ応え十分!

