

リオン・ドール

- 大崎店**
三条市西大崎1-5-1 ☎0256-39-6211
- 下田店**
三条市萩掘1311-7 ☎0256-46-8282
- 北三条店**
三条市西裏館1-14-24 ☎0256-47-1124
- 三条本町店**
三条市本町3-7-6 ☎0256-35-2255

マルイ

- 大崎店**
三条市西大崎1-22-10 ☎0256-39-1171
- 三条月岡店**
三条市月岡2-25-20 ☎0256-31-2131
- 塚野目店**
三条市塚野目4-20-20 ☎0256-39-2201
- 本成寺店**
三条市西本成寺1-37-11 ☎0256-31-3001

ウオロク

- 興野店**
三条市興野1-16-31 ☎0256-36-6677
- 東新保店**
三条市東新保25-15 ☎0256-33-5767



UMAMI SANJOのロゴが目印です。

フレッシュ梅津

- 三条市井栗1-34-43 ☎0256-38-5035

カワイ

- 三条市月岡1-23-60 ☎0256-47-6422

ON THE UMAMI

- ~Tsubame Sanjo Port~
三条市西本成寺2-24-23 ☎0256-33-1300

華園

- 三条市興野2-6-19 ☎0256-35-0197

さぎの森食堂

- 三条市矢田888 ☎0256-45-0888

農家レストラン 悟空

- 三条市庭月451-1 ☎0256-47-2488



このロゴマークがある店は、ラーメン等のスープの味付けを控える事ができます。

 **健康な食事・食環境認証店で**
スマートミール
を食べよう

手軽に栄養バランスが整った食事が食べられます！ぜひ、利用してみてください！

スマートミールとは…健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮しています。

スマートミールの基準

エネルギー	一般女性や高齢者、中高年男性で、生活習慣病予防に取り組みたい人向け	一般男性や身体活動量の高い女性向け
エネルギー量	1食当たり 450~650kcal未満	1食当たり 620~850kcal
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満
エネルギー産生栄養バランス	たんぱく質：13~20% 脂質：20~30% 炭水化物：50~65%	
食形の形	【主食・主菜・副菜】 いわゆる定食型	【主食・副食(主菜+副菜)】 お弁当など
使用する野菜の重量	野菜・きのこ・いも・海藻など 140g以上	

スマートミールの詳細はこちら

三条市内スマートミール認証店はこちら

“こっそり減塩作戦”実施中

こっそり減塩作戦に御協力いただいている市内のスーパーや小売店、飲食店には「UMAMI SANJO」ロゴマークが表示されています。

市内スーパー等において惣菜の減塩に取り組む「こっそり減塩作戦」を実施しています。「減塩」とはあえて周知せず販売することで、意識しなくても自然と減塩できる食環境づくりを行っています。

塩分控えめでも、おいしい理由は…

- 素材の味をいかす
- だしを使う

事業詳細はこちら

三条市福祉保健部 健康づくり課 食育推進室
電話：0256-34-5448 (直通)



惣菜やお弁当、外食で健康をサポート

おいしく・賢く食から健康づくり

だしを使っても素材の味をいかそう

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事を

UMAMI SANJO

市では、脳血管疾患及びその要因となる高血圧症の予防のため、市内スーパーや飲食店等と協力し、市民が自然と減塩できる食環境づくりを行っています。

市内企業の昼食にスマートミール弁当を利用してもらいました

利用者の声

薄味だけどだしがきいていておいしかった。

日頃、味付けの濃いものを食べていることに気がついた。

写真提供：株式会社プラスパッケージ

令和7年8月発行



スマートミール認証店一覧



このマークがある店舗は、「こっそり減塩作戦」の協力店舗です。

※表示価格は、全て税込の価格です。
※価格高などの理由により、価格や内容を変更する場合があります。



ヘルシー和食弁当 ¥538

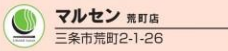


醤油麹に漬けたさしみフライ弁当 ¥538

マルセン 興野店

三条市興野2-3-1

☎0256-32-1090



マルセン 荒町店

三条市荒町2-1-26

☎0256-36-5181



特製割の内弁当 ¥950

惣菜の松井

三条市大野畑7-23

☎0256-32-6175



いきいき弁当 ~~¥600~~
⇒ ¥700円

農産物直売所 いきいき畑

三条市西瀬1-30

☎0256-39-1688



野菜たっぷり生姜焼き弁当 (白米) ¥646



1日1/3野菜が摂れる旨辛美ピンパ丼 ¥538

原直 西四町店

三条市南四日町4-4-7

☎0256-33-7711



旬菜バランス弁当 ¥648

VegeTable ベジテール

三条市本町1-3-17

☎0256-33-6549



彩り元気弁当 ¥1,080

春秋まるい

三条市旭町1-5-16

☎0256-32-2208

令和8年3月末で販売終了



カラスカレイのつけ焼き定食 ~~¥1,200~~
⇒ ¥1,370円



豚のしょうが焼き定食 ~~¥1,200~~
⇒ ¥1,320円

キママ二食堂

三条市林町2-15-16 サニービル114

☎0256-46-8298



トマトソースパスタ (週替り) ¥1,500



ポークカレー ¥1,500

※どちらのメニューにも、セットとしてサラダとドリンクが付いています。

café toujours カフェ トゥジュール

三条市神明町9-1 ハルム3 106

☎0256-33-1576



豆腐ハンバーグ トマトソース弁当 (雑穀米) ¥550



さばのカレー風味焼き弁当 (雑穀米) ¥550

※企業向け弁当(オフィスデリバリー) ※冷蔵販売

オーシャンシステム フレッシュランチ39 三条店

三条市西本成寺2-26-58

☎0256-33-0011



野菜たっぷりカレーつけ麺 ¥1,100

大黒亭 松屋小路店

三条市本町3-7-14

☎0256-32-2728



鶏肉のトマトプレート ¥1,300

ハコノエ

三条市鹿峰766-5

☎080-4883-2991



アンチョビツナとキノコのペペロンチーノ ¥1,480

パスタとピザの店 base パーゼ

三条市下保内4035

☎0256-46-8277



~~手造ポークカレー~~ ¥1,700
⇒ **こくわかカレーレギュラー・炙り豚トッピング**

こくわ家 藤兵衛

三条市笹岡2235

☎0256-46-4931



季節野菜とモッツアレラチーズのペペロンチーノ ¥1,450

ラ・シード

三条市猪子場新田117

☎0256-64-8937



ベジキーマカレーセット ¥1,210

SUWADA ショクドウ RESTAURANT CUIQUIRIT

三条市高安寺1332

☎0256-45-6111