



こっそり減塩作戦協力店

※年末年始等で営業時間が異なる場合があります。

リオン・ドール

大崎店 三條市西大崎 1-5-1
☎0256-39-6211 営業 8:00～22:00

下田店 三條市荻掘 1311-7
☎0256-46-8282 営業 9:00～20:00

北三条店 三條市西裏館 1-14-24
☎0256-47-1124 営業 8:00～21:00

三条本町店 三條市本町 3-7-6
☎0256-35-2255 営業 8:00～20:00

マルイ

大崎店 三條市西大崎 1-22-10
☎0256-39-1171 営業 9:00～24:00

三条月岡店 三條市月岡 2-25-20
☎0256-31-2131 営業 9:00～22:00

塚野目店 三條市塚野目 4-20-20
☎0256-39-2201 営業 9:00～24:00

本成寺店 三條市西本成寺 1-37-11
☎0256-31-3001 営業 9:00～24:00

割烹 きくや

三條市本町2-7-33 ☎0256-33-0297
営業 11:30～13:30、17:00～21:00 水曜日

大観楼

三條市南四日町3-6-25 ☎0256-34-7974
営業 11:00～14:30 (L.O 13:30)
17:00～21:30 (L.O 21:00) 水曜日

割烹食堂 さらか

三條市旭町2-5-24 ☎0256-33-0318
営業 11:30～14:00、17:30～20:00 水曜日

さぎの森食堂

三條市矢田888 ☎0256-45-0888
営業 平日 11:00～14:30 (L.O 14:15)、15:30～20:00、土日祝 11:00～20:00、1月1日 11:00～17:00 森の湯小屋 さぎの湯 しらさぎ荘の休館日に準ずる。

イオンスタイル三条須頃

三條市上須頃5009-4 ☎0256-46-8062
営業 1階食品売場 8:00～23:00

フレッシュ梅津

三條市井栗1-34-43 ☎0256-38-5035
営業 9:30～20:00 1月1日

カワイ

三條市月岡1-23-60 ☎0256-47-6422
営業 10:00～19:00 ※完売により、閉店が早まる場合があります。 火、水曜日

ON THE UMAMI ～TSUBAME SANJO PORT～

三條市西本成寺2-24-23 ☎0256-33-1300
営業 10:00～17:00 水曜日 (祝日の場合は翌日)

華園

三條市興野2-6-19 ☎0256-35-0197
営業 11:00～14:00 (土・日・祝 14:30)、17:00～22:00 (日～21:00) ※連休の場合、営業時間を変更する場合があります。 火曜日

農家レストラン 庭月庵 悟空

三條市庭月451-1 ☎0256-47-2488
営業 11:00～15:00 (L.O 14:30) 1、2月の毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始 (12月31日～1月3日)



健康な食事・食環境認証店で スマートミール を食べよう



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、野菜がたっぷりである食環境にも配慮しています。

スマートミールの基準

ちゃんと 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 エネルギー量 1食当たり 450～650kcal未満 食塩相当量 3.0g未満 エネルギー産生栄養バランス [PFC%] たんぱく質: 13～20%E 脂質: 20～30%E 炭水化物: 50～65%E	しっかり 一般男性や身体活動量の高い女性向け 食事の形 【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



三條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 こと

事業詳細はこちら



三條市福祉保健部 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



健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事を

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けた。



写真提供：株式会社プラスパッケージ

令和8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、全て税込み価格です。 ※物価高 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。 ※年末年始等で営業時間異なる場合があります。



ヘルシー和食弁当
¥538



醤油麹に漬けた
ささみフライ弁当
¥538

マルセン 興野店 三条市興野 2-3-1
☎0256-32-1090 営業 9:30 ~ 20:00

マルセン 荒町店 三条市荒町 2-1-26
☎0256-36-5181 営業 9:30 ~ 20:00



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
旨辛美ピンバ弁当
¥538

原信 四日町店 三条市南四日町 4-4-7
☎0256-33-7711 営業 9:00 ~ 24:00



いきいき弁当
¥700



いきいき肉団子弁当
¥850

農産物直売所 **いきいき畑** 三条市西潟 1-30
☎0256-39-1688 営業 9:30 ~ 16:30 ※ご利用の
3日前までにご注文ください。 火曜日、年末年始



カラスカレイの
つけ焼き定食
¥1,450

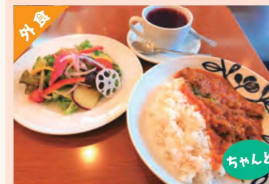


豚のしょうが焼き定食
¥1,320

キママニ食堂 三条市林町 2-15-16 サニービル 114
☎0256-46-8298 営業 ランチタイム 11:00 ~ 15:00 (L.O 14:30)、ディナータイム 17:00 ~ 21:00 (L.O 20:30)
※日曜日、月曜日



トマトソースパスタ
(週替り)
¥1,500



ボークカレー
¥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 パルム3 106
☎0256-33-1576 営業 11:30 ~ 18:00 (土日のみ営業)



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

令和8年9月末日で販売終了
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 営業 月 ~ 金 8:00 ~ 17:00、土 8:00 ~ 16:00 (注文のみ) 土曜日、日曜日



特製幕の内弁当
¥950

※ご利用の3日前までにご注文ください。

惣菜の松井 三条市大野畑 7-23
☎0256-32-6175 営業 9:00 ~ 17:30 火曜日



日替わり元氣弁当
¥850
※配達料を含む

きっちん・サンケアー 三条市下保内 307-1
☎0256-38-5345 営業 9:00 ~ 15:00 木曜日、日曜日



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 営業 11:30 ~ 19:30 水曜日



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 営業 11:00 ~ 16:00 ※土曜日のみ 11:00 ~ 20:00 (冬季期間を除く) 庭園の郷 保内の休館日に準ずる。



旬菜バランス弁当
¥648

※ご利用1日前の15:30までにご注文ください。

VegeTable ベジテابل 三条市本町 1-3-17
☎0256-33-6549 営業 11:00 ~ 16:00 木曜日、日曜日、祝日



下田ボークカレー (ハーフ)
¥1,700

こくわ屋 藤兵衛 三条市笹岡 2235
☎0256-46-4931 営業 11:00 ~ 14:00 水曜日



季節野菜とモッツァレラ
チーズのペペロンチーノ
¥1,550

※20:30 までに入店がない場合、閉店が早まる可能性があります。

ラ・シード 三条市猪子場新田 117
☎0256-64-8937 営業 ランチタイム 11:00 ~ 14:30 (L.O 14:00)、ディナータイム 17:30 ~ 22:00 (L.O 21:00)
※月曜日 (他不定休あり)



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 営業 12:30 ~ 14:00 ※日曜、祝日のみ 11:30 ~ 14:00 毎週月曜日、年末年始、4/1