

長寿御膳

1 くみはま道の駅SANKAIKAN

飲食店 京丹後市久美浜町浦明1709 **P有**
 営 8:00~17:00 休 無
 T 0772-83-2000 F 0772-83-2001
 H http://sankaikan.net/

SANKAIKAN長寿御膳

◇京丹後産の山の幸・海の幸を使い、調味料を控え素材の味を活かしたヘルシー御膳。



1,400円
 予約不要 1食から
 配達 無
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、あごの団子汁、茶碗蒸し、わかめのパー、はばご飯、大根の煮物、和え物、漬物、フルーツ

2 レストス城

飲食店 京丹後市丹後町此代994 **P有**
 営 10:00~16:00
 長寿ランチはランチタイム 11:30~14:30
 休 木・金曜、冬季4ヶ月休業(4月~オープン)
 T 0772-76-0837
 H http://hana-09.de-blog.jp/

長寿ランチ(うめ)

◇地元の食材を使った自然派で素朴な健康食はおばちゃん達の手作りです。



750円
 予約不要
 ※ただし多数の場合は1日前までに予約を。1食から
 配達 無
 ・他に長寿ランチ(たけ650円)、(まつ1,000円)もあり
 内容 干し魚煮、白和え、けんちゃん煮、ところん、さいみそ、はばご飯、きんぴらごぼう、青菜のごま和え

3 プラザホテル 吉翠苑

宿泊施設・飲食店 京丹後市峰山町杉谷943 **P有**
 営 17:30~22:00(レストラン) 休 不定
 T 0772-62-5111 F 0772-62-5115
 H http://www.kissuien.jp/

吉翠苑 ねこまない長寿御膳

◇金刀比羅神社(峰山町)の「猫猫」にあやかり、寝込まない健康長寿を祈願。

1,400円
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、もすくの酢の物、羅漢和え、くら汁、わかめのパー、はばご飯、かぼちゃの煮物、梅干し

丹後ばらすし おもてなし長寿御膳

◇ハレの日(お祭や慶事)を代表する丹後ばらすしは、丹後のおもてなし家庭料理です。

1,600円
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、もすくの酢の物、くら汁、丹後ばらすし、お刺身、かぼちゃの煮物
 要予約 2日前までに。2食から
 配達 無

長寿弁当

4 アワノ旅館

宿泊施設 京丹後市峰山町織元15-1 **P有**
 営 ご相談に応じ 休 不定
 T 0772-62-0334 F 0772-62-4751

長寿満彩弁当

◇食の知恵が一杯の百寿レシピ。一品一品心を込めて作りました。長寿を目指そう!



650円
 要予約 2日前までに。5食から
 配達 京丹後市峰山町内
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、けんちゃん煮、いか干し大根の煮物、はばご飯、いりごきご飯、だし巻き、牛すき焼風

6 うまいもん屋 天の酒喰

飲食店 京丹後市峰山町荒山1130-1 **P有**
 営 11:30~14:30、17:00~24:00
 祝前日・金・土曜の夜は~翌1:00 休 不定
 T 0772-62-8478 F 同左

丹後12弁当 12笑顔のお弁当

◇笑顔が長寿の秘訣。12品を食べる時間を笑顔でお過ごしいただきたいと作りました。



1,000円
 要予約 2日前までに。1食から
 配達 無
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、けんちゃん煮、わかめのパー、いりごきご飯、パイ貝ご飯、沖ぎすのちく棒、鶏ごぼうのだし巻き、旬魚のお造りマリネ、豚肉昆布の季節和え、いか刺しキャベツのサラダ

8 きくのや

飲食店 京丹後市峰山町杉谷1012-1 **P有**
 営 11:00~14:00、17:00~22:00 休 月曜
 T 0772-62-0104
 H http://www.geocities.jp/spa7spa/

ねこまない弁当

◇金刀比羅神社(峰山町)の守り神「猫猫」からネーミング。寝込まない健康長寿を。



860円
 要予約 2日前までに。5食から
 配達 京丹後市峰山町内
 内容 焼き豆腐のたいたん、白和え、けんちゃん煮、いか干し大根の煮物、わかめのパー、いりごきご飯、いわし煮付け、黒豆煮、きんぴらごぼう、たまねぎときのこの酢の物、酢ごぼうきゅうり、りんごワイン煮

9 日本料理・寿司 とり松

飲食店 京丹後市網野町網野146 **P有**
 営 11:00~14:00、17:00~21:00
 休 火曜、第2月曜
 T 0772-72-0429 F 0772-72-0247
 H http://torimatsu.jp/

とり松 長寿弁当

◇焼き鯖からおぼろを作った特製「復刻版丹後ばらすし」と昔ながらのおかず。



1,160円
 要予約 7日前までに。10食から
 配達 無
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、もすくの酢の物、わかめのパー、丹後ばらすし、黒豆煮、卵焼き、さつまいも煮物

10 三河屋

飲食店・仕出し 京丹後市峰山町荒山371-4 **P有**
 営 ご相談に応じ対応 休 不定
 T 0772-62-2540 F 0772-62-4464

三河屋 長寿弁当

◇昔ながらの素朴で懐かしい味。少しずつたくさんの品数を召し上がれます。



800円
 要予約 2日前までに。10食から
 配達 京丹後市峰山町内
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、けんちゃん煮、酢すいき、いか干し大根の煮物、わかめのパー、はばご飯、いりごきご飯

長寿御膳・弁当の内容は、季節により食材や品目が変わることがあります。詳しくは各お店まで。



5 いととめ EAT店

食料品店 京丹後市大宮町周積1670 **P有**
 営 9:30~21:00 休 1/1、1/4
 T 0772-64-5295 F 0772-64-5294
 H http://www.itotome.net/

いととめ「百寿人生のレシピ」弁当

◇昔ながらの方法で調理した百寿メニューを週に1度は召し上がってみませんか?



500円
 要予約 前日正午までに。火曜の販売は1食からOK。火曜以外は10食から
 配達 エリアは注文数量により応相談
 内容 次のメニューから季節の7品。焼さばと葉玉ねぎの煮物、焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、かれい煮つけ、白和え、けんちゃん煮、なすのあほう煮、酒粕和え、酢すいき、羅漢和え、もすくの酢の物、いか干し大根の煮物、わかめのパー、へしこ、はばご飯、いりごきご飯

7 《販売》うめや本舗

丹後特産品販売店 京丹後市弥栄町溝谷3684 **P有**
 営 9:00~20:00 休 不定
 T 0772-65-3258 F 0772-65-2879
 H http://umeyahonpo.com/

《製造》丹後路たにうちファーム

丹後ばらすしおもてなし長寿弁当

◇京丹後地域で昔から愛され食べられてきた丹後ばらすしと丹後のおかずのセット。



700円
 要予約 5日前までに。10食から
 配達 京丹後市内。他地域も条件次第で応相談
 内容 焼き豆腐のたいたん、干し魚煮、白和え、丹後ばらすし(古代米入り)、ひじき煮、きゅうりの粕漬け

「長寿人生のレシピ」
 京丹後市健康推進課が住民の皆様の健康長寿を願ひ百歳以上の方の食調査をもとに編集しました。
 定価 三〇〇円+税
 同課 ☎〇七二一六九〇三五〇

- ▲主菜▽ ● 焼さばと葉玉ねぎの煮物 ● 焼き豆腐のたいたん
- ▲副菜▽ ● 干し魚煮(ハタハタや沖ぎすなど) ● かれいの煮つけ
- ▲酒粕和え ● 酢すいき ● けんちゃん煮 ● なすのあほう煮
- ▲もすくの酢の物 ● 羅漢和え ● ところん
- ▲汁もの▽ ● くら汁 ● あこ(とびうお)の団子汁
- 茶わん蒸し ● おたまたま
- ▲備えのおかず▽ ● いか干し大根の煮物 ● わかめのパー
- さいみそ ● へしこ
- ▲主食▽ ● 丹後のばらすし ● 地のりの巻き寿司 ● 茶がゆ
- 栗おこわ ● ばたまち ● はば(ご)飯 ● いり(ご)き(ご)飯
- 昔(ご)どものおやつ▽ ● きゃあもち ● あんころもち ● 花草豆

長寿御膳・弁当は、内容の5割以上が「京丹後」百寿人生のレシピ(京丹後市発行)に掲載されている品目(左記)であることを条件としています。

- ▲主菜▽ ● 焼さばと葉玉ねぎの煮物 ● 焼き豆腐のたいたん
- ▲副菜▽ ● 干し魚煮(ハタハタや沖ぎすなど) ● かれいの煮つけ
- ▲酒粕和え ● 酢すいき ● けんちゃん煮 ● なすのあほう煮
- ▲もすくの酢の物 ● 羅漢和え ● ところん
- ▲汁もの▽ ● くら汁 ● あこ(とびうお)の団子汁
- 茶わん蒸し ● おたまたま
- ▲備えのおかず▽ ● いか干し大根の煮物 ● わかめのパー
- さいみそ ● へしこ
- ▲主食▽ ● 丹後のばらすし ● 地のりの巻き寿司 ● 茶がゆ
- 栗おこわ ● ばたまち ● はば(ご)飯 ● いり(ご)き(ご)飯
- 昔(ご)どものおやつ▽ ● きゃあもち ● あんころもち ● 花草豆