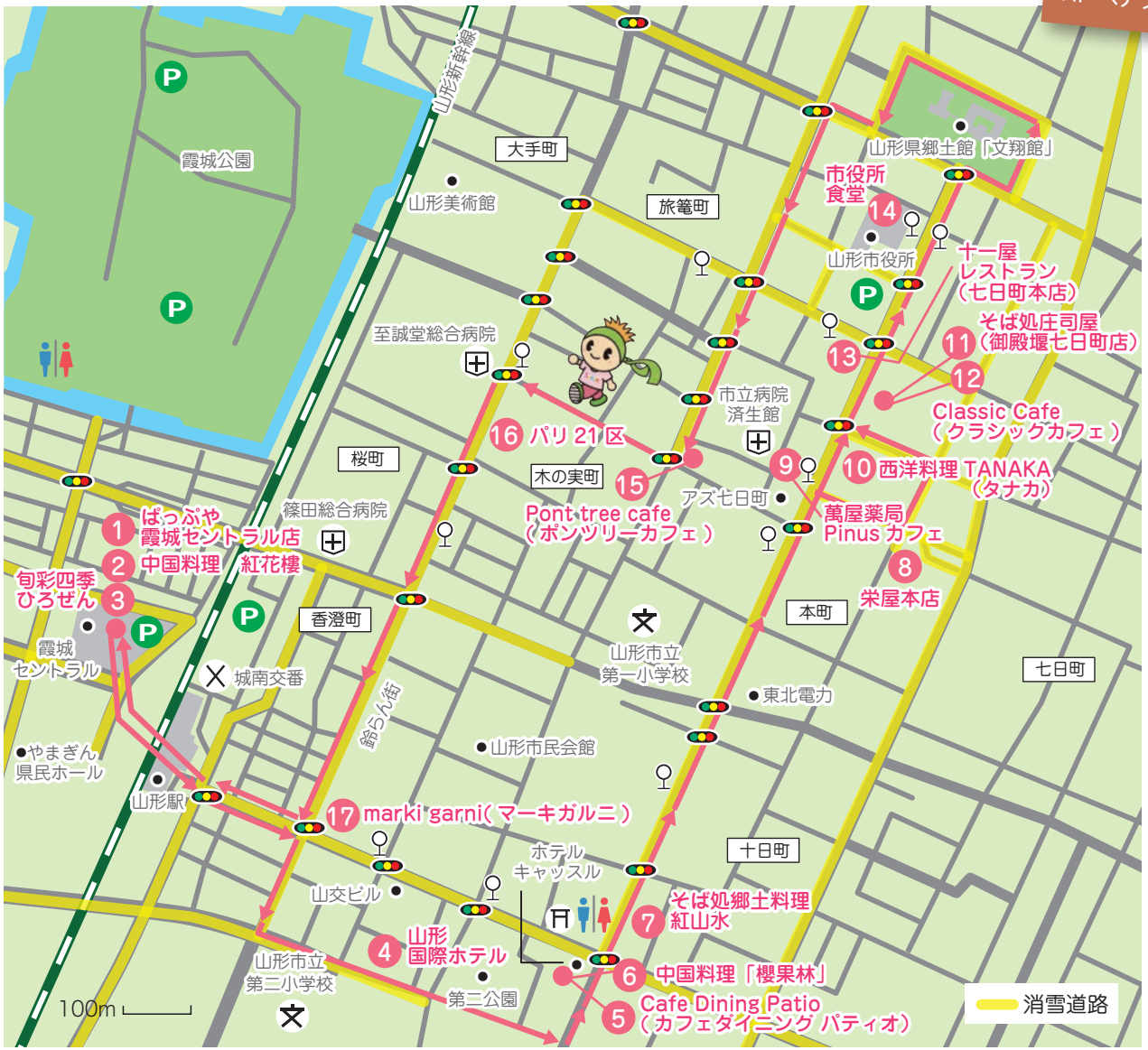
⑭ 山形市ウォーキングマップ

中心市街地 SUKSKメニュー提供店マップ

SUKSKメニュー提供店を巡る、中心市街地のウォーキングマップです。消雪道路上にコースを設定していますので、冬期間のウォーキングにもぴったりのコースです。

● SUKSK メニューとは

減塩・野菜たっぷり・栄養バランスなど、市が定めた基準を満たした健康メニューです。賛同を得た中心市街地の飲食店で提供しています。最新の情報はHP へアクセス!!



●距離／約 5,400m ●時間／約 102 分 ●カロリー／ 約 250kcal ●歩数／約 6,800 歩

① ぱっぷや霞城セントラル店

・肉野菜炒め定食 950円（税込）ほか

提供日時：11:00 ～ 21:00

住　所：山形市城南町 1-1-1 霞城セントラル 1F

定休日：無休

電　話：023-616-3131

② 中国料理　紅花樓

・五目つゆそば 990円（税込）ほか

提供日時：11:00 ～ 14:30/17:00 ～ 21:00の提供はお店にお問い合わせ下さい

住　所：山形市城南町 1-1-1 霞城セントラル 24F

定休日：月

電　話：023-647-6311

③ 旬彩四季　ひろぜん

・健康ランチ 1,650円（税込）

提供日時：11:30 ～ 14:00（土日祝）

住　所：山形市城南町 1-1-1 霞城セントラル 24F

電　話：023-685-8760

④ 山形国際ホテル

・バイキング 1,500円（税込）（小学生以上）

提供日時：ホテル HP でご確認ください

住　所：山形市香澄町 3-4-5

電　話：023-633-1313

⑤ Cafe Dining Patio（カフェダイニング パティオ）

・野菜たっぷりブロッコネーゼ
単品 1,200円（税込）
セット 1,600円（税込）

提供日時：11:30 ～ 14:30

住　所：山形市十日町 4-2-7 ホテルキャッスル 1F

定休日：無休

電　話：023-631-3311

※所要時間は時速4km、消費カロリーはウォーキング 10 分＝ 30kcal、歩数は1歩＝ 70cm で算出しています。※成人男女の平均体重（60kg）を基準に算出。歩数は歩く人の歩幅によって変動しますので、目安としてご利用下さい。

山形市健康づくり運動普及推進協議会・山形市健康増進課　2022. 3 作成

認定メニューを食べていただいた方には、SUKSK（スクスク）ポイントを
500 ポイント進呈します。店舗スタッフにお申し出ください。
この機会にぜひ「SUKSK（スクスク）メニュー」を食べて健康になりましょう!!

SUKSK スクスク

公式 HP

他のマップはこちら

⑥ 中国料理「櫻果林」

・季節の野菜たっぷりあんかけ焼きそば
単 品　1,200円（税込）
セット　1,600円（税込）
提供日時：11:30 ～ 14:30
住　所：山形市十日町 4-2-7
ホテルキャッスル 12F
定休日：無休
電　話：023-631-3311

⑦ そば処・郷土料理 紅山水

・鶏肉と野菜あんかけそば
1,100円（税込）
提供日時：11:00 ～ 15:00
17:00 ～ 21:00
住　所：山形市十日町 2-1-8
山形まるごと館 紅の蔵
定休日：月
電　話：023-679-5102

⑧ 栄屋本店

・栄ラーメン 990円（税込）ほか
提供日時：11:30 ～ 18:30
住　所：山形市本町 2-3-21
定休日：水（1月・8月・12月は不定休）
電　話：023-623-0766

⑨ 萬屋薬局 Pinus カフェ

・春夏秋冬やくぜん弁当
1,000円（税込）
提供日時：水曜日限定
予約制・月曜 14:00まで
お渡し:11:30 ～ 16:00（水）
（宅配は 10個以上から）
住　所：山形市七日町 1-2-35
定休日：日・祝
電　話：023-676-7425

⑩ 西洋料理 TANAKA（タナカ）

・ランチコース
1,980円（税込）ほか
提供日時：11:30 ～ 14:00
住　所：山形市七日町 2-1-3
プラザビル七日町 2F
定休日：水・他月 2回定休
電　話：023-673-0933

⑪ そば処庄司屋（御殿堰七日町店）

・桜えびおろしそば
1,380円（税込）ほか
提供日時：平日
11:00 ～ 16:00
17:00 ～ 21:00
土日祝
11:00 ～ 21:00
住　所：山形市七日町 2-7-6
定休日：水
電　話：023-673-9639

⑫ Classic Cafe（クラシックカフェ）

・オムライス 950円（税込）ほか
提供日時：火～木・日
11:30 ～ 15:00
金・土
11:30 ～ 15:00
17:30 ～ 21:00
住　所：山形市七日町 2-7-6
定休日：月
電　話：023-666-3131

⑬ 十一屋レストラン（七日町本店）

・レディースランチ 1,100円（税込）
提供日時：11:00 ～ 14:30（平日）
住　所：山形市七日町 1-4-32
定休日：なし
電　話：023-622-0011
（建て替え工事期間中休業）

⑭ 市役所食堂

・塩野菜ラーメン 600円（税込）ほか
提供日時：11:00 ～ 18:00
毎月、減塩の日（17日）にあわせた週に提供
住　所：山形市旅篭町 2-3-25
定休日：土日祝
電　話：023-623-6513

⑮ Pont tree cafe（ポンツリーカフェ）

・季節の野菜カレー 650円（税込）ほか
提供日時：11:00 ～ 14:00
（火曜のみ週替わりで提供）
住　所：山形市七日町 1-1-1
N-GATE 1F
定休日：木・日・月末火曜
電　話：023-615-1930

⑯ パリ21区

・野菜たっぷりバジルのパスタ
1,100円（税込）ほか
提供日時：11:30 ～ 14:30
17:30 ～ 21:30
住　所：山形市木の実町 9-4
定休日：日・月
電　話：023-674-7078

⑰ marki garni（マーキガルニ）

・バーニャカウダ 770円（税込）ほか
提供日時：16:00 ～ 23:00
住　所：山形市香澄町 2-1-2
定休日：不定休
電　話：023-673-9583

※掲載したメニューは一例です。季節によりメニューの内容が変更になる場合があります。店舗の情報は令和4年3月現在のものです。