

# ヘルシーうどん店

## マップ

中讃  
2015年版

野菜も添えて

美味しいうどんに



ヘルシーうどん店マップとは

野菜料理を提供しているうどん店を紹介するマップです。

おでん・野菜天ぷら

野菜小鉢

わかめ・野菜たっぷりうどん

を提供しているうどん店に星マーク★をつけています。



いずれも提供しているうどん店



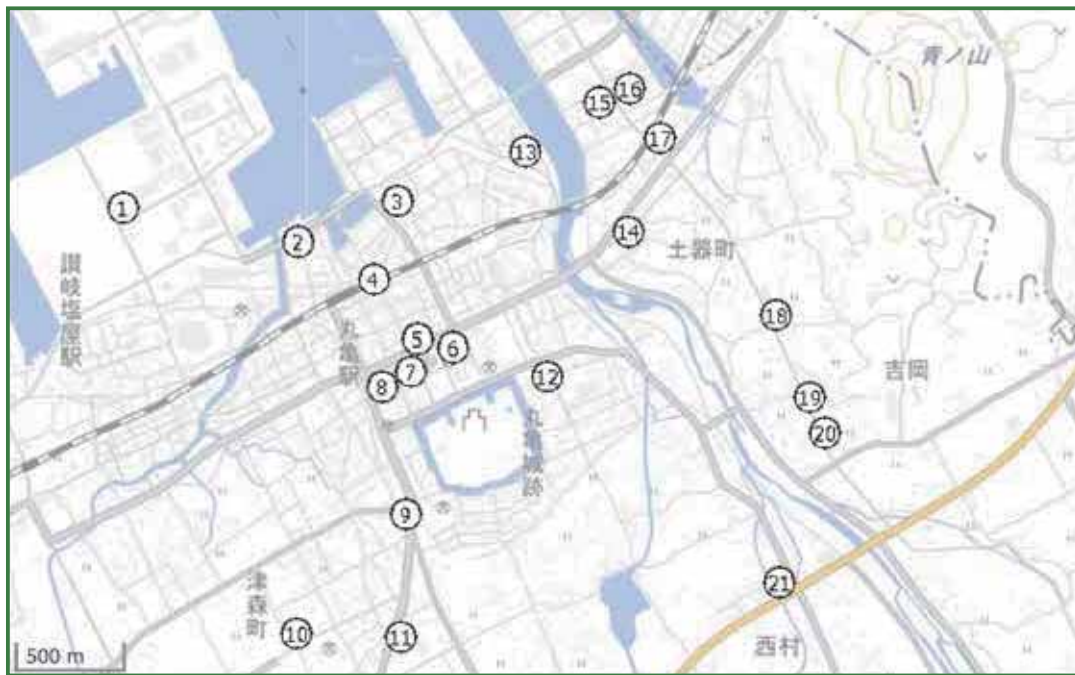
いずれか2つを提供しているうどん店



いずれか1つを提供しているうどん店

**丸亀市**

<b>1</b>	<b>まごころ(宮武讃岐製麺所)</b>
蓬萊町55-3 電話24-3377	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ しっぽくうどん あおさうどん
<b>2</b>	<b>手打ちうどん太助</b>
福島町205 電話22-3537	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめうどん
<b>3</b>	<b>麵処綿谷</b>
北平山町2-6-18 電話21-1955	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ カレーうどん
<b>4</b>	<b>将八うどん 丸亀店</b>
通町175-3 電話25-5134	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) カレーうどん
<b>5</b>	<b>おめん</b>
通町65 電話24-1307	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめうどん しっぽくうどん(冬)

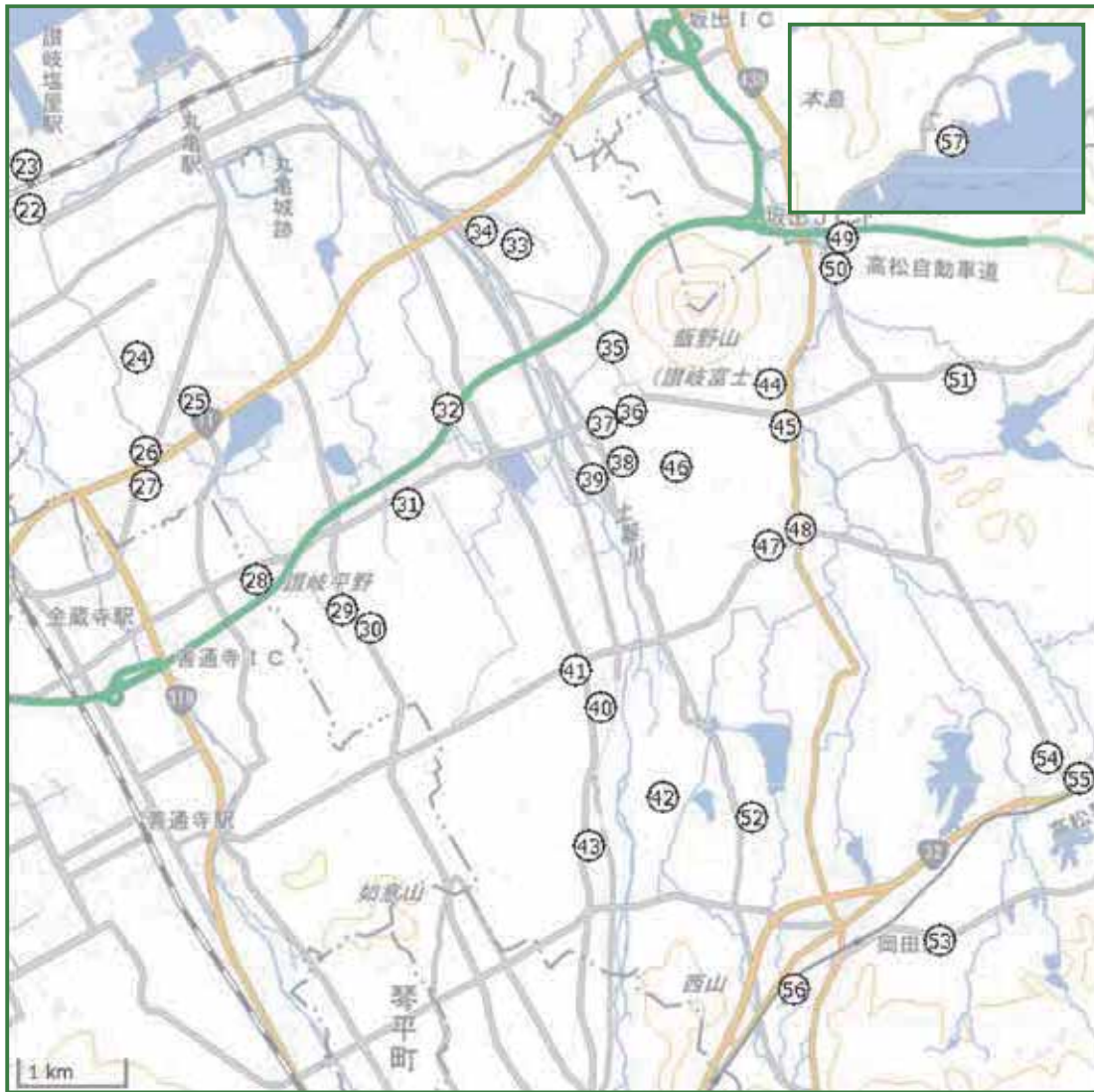


<b>6</b>	<b>たも屋</b>	<b>7</b>	<b>つるや</b>	<b>8</b>	<b>飯田屋</b>	<b>9</b>	<b>はなまるうどん丸亀城西店</b>
大手町2-4-20 電話43-3200		大手町3-9-5-1F 電話22-5741		大手町3-7-4 電話22-6150		城西町2-1-7 電話21-6188	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) カレーうどん	有	有	有	有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん	有	有 わかめうどん カレーうどん
<b>10</b>	<b>手打ちうどん 龍</b>	<b>11</b>	<b>桃山亭丸亀本店</b>	<b>12</b>	<b>こいこいうどん</b>	<b>13</b>	<b>さぬきうどん夢う</b>
津森町407-1 電話24-6331		中府町1-5-1 電話58-2771		城東町2-14-30 電話23-2759		富士見町1-1-14 電話24-2515	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ 鍋焼きうどん(冬)	有	有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) カレーうどん	有	有 わかめうどん	有	有
<b>14</b>	<b>かみ家製麺所</b>	<b>15</b>	<b>さぬき麵輝屋土器店</b>	<b>16</b>	<b>中村うどん</b>	<b>17</b>	<b>讃州製麺</b>
土器町東7-804-1F 電話22-3375		土器町東8-514-2 電話22-0282		土器町東9-283 電話21-6477		土器町東9-240-1F 電話25-5615	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ 八宝菜うどん	有	有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん	有	有	有	有 わかめ カレーうどん
<b>18</b>	<b>まるいち土器店</b>	<b>19</b>	<b>めん処牛田</b>	<b>20</b>	<b>手打ちうどん渡辺</b>	<b>21</b>	<b>大真</b>
土器町東4-770 電話21-6855		土器町東1-411 電話22-4626		土器町東1-97 電話24-3532		土器町西4-326 電話22-8992	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん	有	有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん 山菜うどん カレーうどん	有	有 わかめうどん 鍋焼きみそうどん カレーうどん	有	有 わかめうどん カレーうどん

**多度津町**

<b>1</b>	<b>山よし</b>	<b>2</b>	<b>たかや</b>
西港町69 電話32-0511		西浜11-18 電話33-1418	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ カレーうどん (土日)	有	有 かけうどんに わかめ入 鍋焼きうどん
<b>3</b>	<b>まるや</b>	<b>4</b>	<b>こがね製麺所多度津店</b>
西浜12-6 電話32-8828		東浜8-24 電話32-1077	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ 鍋焼きうどん カレーうどん	有	有 有
<b>5</b>	<b>平野屋</b>	<b>6</b>	<b>根ツ子</b>
本通3-1-13 電話33-3053		青木565-2 電話32-3874	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ・山菜 鍋ホルうどん	有	有 わかめうどん
<b>7</b>	<b>めんー</b>	<b>8</b>	<b>ひろ濱うどん</b>
山階2129-1 電話32-8818		堀江2-161-8 電話32-4455	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめうどん しっぽく、あんかけ サラダうどん	有	有 わかめ 鍋ホルうどん
<b>9</b>	<b>まるいち多度津店</b>	<b>10</b>	<b>大木屋</b>
北嶋2-101 電話32-3211		葛原857-6 電話32-2722	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん	有	有 わかめうどん 鍋焼きうどん





**丸亀市**

<b>22 寿美屋</b>	中津町1091-1 電話22-4320
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	わかめうどん しっぽくうどん(冬) ひゃっかうどん(冬)
<b>23 セルフ釜あげうどん岡じま</b>	塩屋町3-11-24 電話85-7225
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん
<b>24 讃岐うどん麦まる</b>	新田町150-3F 電話58-3301
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめ けんちんうどん(冬)
<b>25 こだわり麺や丸亀田村店</b>	田村町613-1 電話25-3775
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめ とうろろ昆布 しっぽくうどん(冬)
<b>26 さめき輝輝屋</b>	原田町2262-1 電話22-2348
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん けんちんうどん(冬)
<b>27 手打うどん亀山</b>	原田町2229-5 電話22-0558
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 わかめうどん
<b>28 おおまえ</b>	三条町1112-6 電話28-2818
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん
<b>29 うどん一屋</b>	三条町533-5 電話28-9203
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>30 時は手打ち麺通堂</b>	郡家町651 電話28-1775
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめ しっぽくうどん(冬)

<b>31 こがね製麺所丸亀田村店</b>	郡家町1865-1 電話85-5533
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) サラダうどん(夏)

<b>32 うどん富永</b>	川西町北806-4 電話23-0446
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 カレーうどん

<b>33 飯野屋</b>	飯野町東二1888-1 電話25-1891
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>34 赤瀬うどん</b>	飯野町東二1803-3 電話24-0049
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん(冬) 水餃子うどん

<b>35 セルフうどんふじ</b>	飯野町東二929-1 電話24-8737
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) 鍋焼きうどん

<b>36 純手打ちうどんよしや</b>	飯野町343-1 電話21-7523
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 しっぽくうどん(冬)

<b>37 うどん歩</b>	飯野町東二484 電話23-5654
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん

<b>38 セルフうどんかめまる</b>	飯山町西坂元1204-1 電話98-7338
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん

<b>39 なかむら</b>	飯山町西坂元1373-3 電話98-4818
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有

<b>40 こだわり麺やフジグラン丸亀店</b>	川西町南1280-1 電話28-7550
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん カレーうどん

<b>41 おふくろ</b>	川西町南814 電話28-6645
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん

<b>42 あやうた製麺</b>	綾歌町岡田西1785 電話86-3993
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) 野菜うどん(春)

<b>43 うどん明水亭</b>	垂水町中村956-2 電話28-9981
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん 旬の野菜入りうどん

<b>44 まるいち飯山店</b>	飯山町東坂元112-1 電話98-0220
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>45 山の谷うどん店</b>	飯山町川原867 電話98-2655
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん

<b>46 うどん一屋飯山店</b>	飯山町真時695-1 電話56-8851
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 カレーうどん

<b>47 池田うどん</b>	飯山町下法軍寺780 電話98-2589
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめめかぶ 鍋焼きうどん

<b>48 さめきうどん千徳 飯山店</b>	飯山町下法軍寺465-6 98-1274
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん カレーうどん

<b>49 手打ちうどんひこえ</b>	飯山町東坂元645-4 電話98-2579
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>50 上田うどん店</b>	飯山町東坂元722-1 電話98-0014
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 かやくうどん しっぽくうどん(冬) にわかめ入り カレーうどん

<b>51 手打ちセルフうどん海侍</b>	飯山町東坂元2710-5 電話98-0753
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬)

<b>52 手打ちうどん〇〇〇(話と輪)</b>	綾歌町岡田西329-1 電話86-5358
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん

<b>53 サヌキのピッツ</b>	綾歌町栗熊西2147-6 電話86-2172
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>54 手打ちうどん前場製麺所</b>	綾歌町栗熊東420-2 電話86-2014
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん(冬)

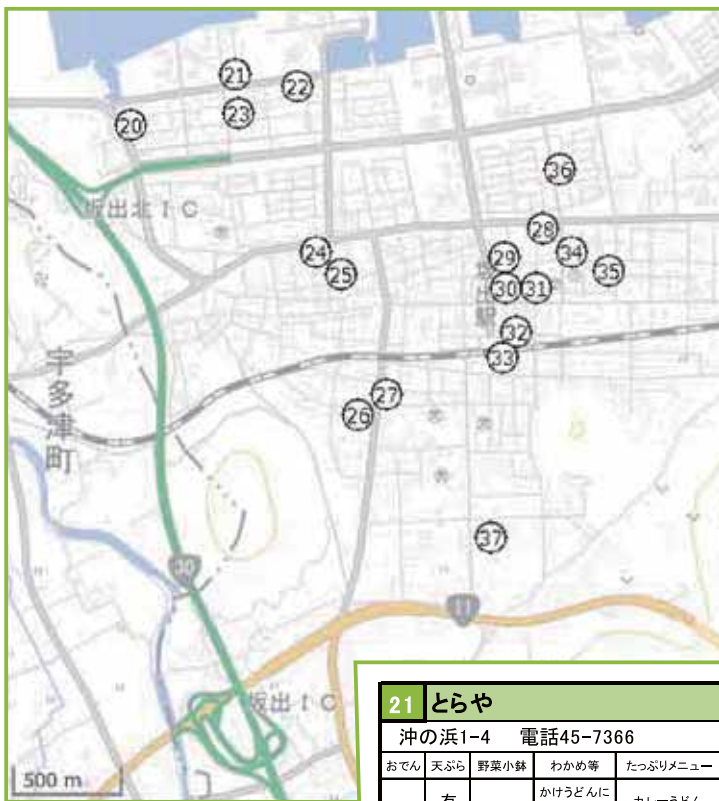
<b>55 香川屋本店</b>	綾歌町栗熊東467 電話57-1675
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめ しっぽくうどん(冬) カレーうどん

<b>56 麦香</b>	綾歌町岡田上1898-3 電話86-2910
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 かけうどんにわかめ入り カレーうどん

<b>57 所見坊</b>	本島泊494-1 電話27-3728
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー
有	有 有 有 わかめうどん カレーうどん

坂出市

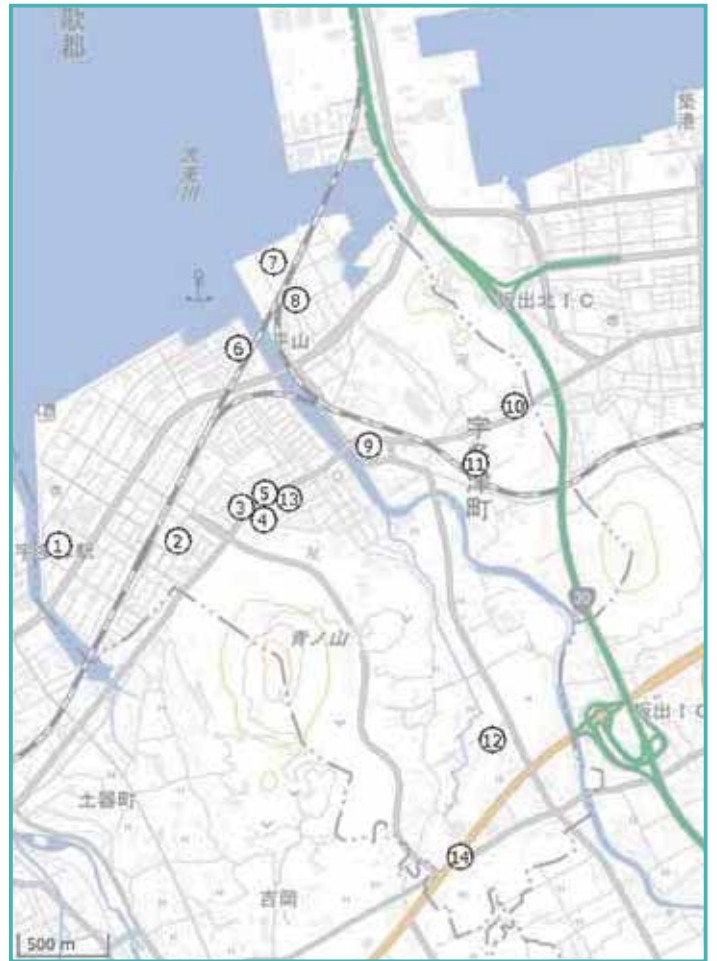
<b>1 さめぎ富士</b> 川津町3355-2 電話46-3899 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 定食 わかめ	<b>2 こだわり麺や坂出川津店</b> 川津町3234-6 電話46-6103 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 わかめ しつぽくうどん(冬)	<b>3 まいどまいど</b> 川津町45-1 電話45-2750 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) カレーうどん	<b>4 めん吉</b> 林田町1581-1 電話47-3853 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん 豚汁うどん
<b>5 セルフうどんさめぎまるふじ</b> 林田町3907-3 電話47-3136 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 しつぽくうどん(冬) カレーうどん	<b>6 どんまい林田店</b> 林田町4285-324 電話57-3177 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) カレーうどん	<b>7 北乃家</b> 林田町3170 電話47-2266 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬)	<b>8 はま弥</b> 高屋町1493-3 電話47-3432 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん しつぽくうどん(冬)
<b>9 町川</b> 青海町870-1 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん てんぐうどん ちゃんぽんうどん	<b>10 てっちゃん</b> 西庄町578-3 電話45-2000 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 わかめ キムチ風うどん あんかけうどん	<b>11 みささ</b> 加茂町527 電話48-0769 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ	<b>12 こだわり麺や坂出鴨川店</b> 加茂町530 電話48-0151 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん
<b>13 がもううどん</b> 加茂町420-1 電話48-0409 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有	<b>14 うどん道楽わかまつ府中店</b> 府中町5424-1 電話48-2925 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 定食 わかめうどん ちゃんぽんうどん しつぽくうどん(冬)	<b>15 山下うどん店</b> 加茂町147-1 電話48-1304 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有	<b>16 府中湖PA上り線めん楽</b> 府中町7064 電話48-0333 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 かけうどんに わかめ入り 山菜うどん
<b>17 府中湖PA下り線スナックコーナー</b> 府中町3785-19 電話48-0672 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有	<b>18 高橋</b> 府中町147-11 電話48-3639 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ	<b>19 架橋・夢うどん</b> 与島町西方587 電話43-0226 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 かけうどんに わかめ入り カレーうどん	<b>20 いきいきうどん坂出北インター店</b> 西大浜北4-5-11 電話44-6708 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) サラダうどん



<b>22 讃岐うどんよいち</b> 西大浜北1-6-33 電話46-8650 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 定食 わかめ 鍋焼きうどん(冬)	<b>23 やなぎ屋西大浜店</b> 西大浜北2-48-22 電話45-5517 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん やなぎうどん	<b>24 はなまるうどん坂出白金店</b> 白金町3-8-29 電話59-1870 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん カレーうどん	<b>25 兵郷うどん</b> 寿町3-2-9 電話46-2869 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>26 日の出製麺所</b> 富士見町1-8-5 電話46-3882 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	<b>27 木田酒店</b> 文京町1-9-26 電話46-3458 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有	<b>28 いきいきうどん坂出店</b> 京町3-7-20 電話46-0880 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) サラダうどん	<b>29 手打ちうどんかし原</b> 京町3-1-26 電話090-5148-1572 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) カレーうどん
<b>30 うどん道楽わかまつ 京町店</b> 京町2-2-44 電話45-2468 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん ちゃんぽんうどん しつぽくうどん	<b>31 こむぎ屋</b> 京町2-4 電話46-7350 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん 鍋焼きうどん	<b>32 セルフうどんどん</b> 京町1-4-18-1F 電話44-4268 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ とろろ昆布 カレーうどん	<b>33 うどん茶屋亀城庵</b> 元町1-1-1 電話59-1085 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 チャンぽん風うどん カレーうどん
<b>34 家康うどん</b> 室町3-1-29 電話45-3011 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん カレーうどん	<b>35 室町うどん</b> 室町2-7-15 電話45-2801 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 わかめ	<b>36 まるいち 久米店</b> 久米町1-14-19 電話45-6655 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ とろろ昆布 カレーうどん	<b>37 やなぎ屋 本店</b> 福江町2-667-1 電話44-0702 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ

宇多津町

<b>1 ひろ濱うどん</b> 浜二番丁12-4 電話49-0610 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん カレーうどん	<b>2 讃岐の味塩がま屋</b> 浜六番丁86-2-15 電話49-2582 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん(冬) しっぽうどん(冬)
<b>3 こだわり麺や宇多津店</b> 浜八番丁122-16 電話49-7211 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しっぽうどん(冬)	<b>4 うぶしな</b> 宇多津町1597-1 電話49-3837 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有
<b>5 本格手打うどんおか泉</b> 浜八番丁129-10 電話49-4422 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん しっぽうどん(冬)	<b>6 めりけんやかけはし店</b> 浜三番丁36-1 電話49-1526 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しっぽうどん(冬)
<b>7 エコランド鶴足津</b> 宇多津町2628-718 電話41-0873 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有	<b>8 さめきの麵家香風</b> 宇多津町2628-443 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 定食 カレーうどんにサラダがつく
<b>9 手打讃岐うどん群 いはら</b> 新開2578-1 電話49-4733 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん	<b>10 長楽製麺所</b> 宇多津町2900-1 電話49-0556 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>11 うどん 旅</b> 宇多津町3445 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん	<b>12 讃岐の里</b> 宇多津町198-7 電話49-3013 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ
<b>13 大空</b> 宇多津町1897-1 080-3926-9311 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめ サラダうどん(夏)	<b>14 さめき麵業 宇多津店</b> 東分323-1 電話49-4961 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめ カレーうどん

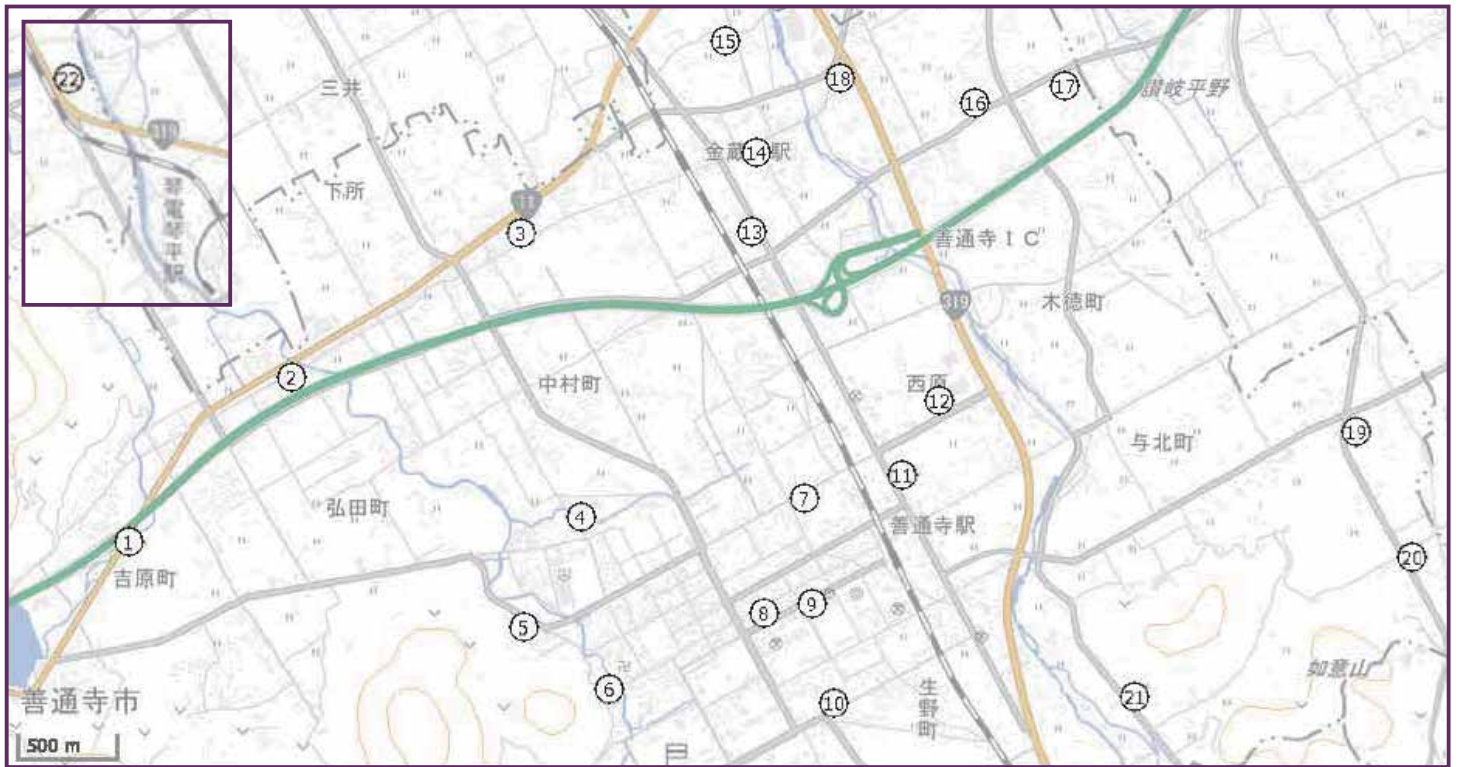


<b>14 やまだうどん</b> 山田下3216-1 電話087-878-3457 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめうどん しっぽうどん(冬)	<b>15 岡製麺所</b> 山田上甲1949-8 087-878-1780 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん しっぽうどん(冬)	<b>16 八十八茶屋</b> 西分1628 電話087-878-2704 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめうどん しっぽうどん(冬)	<b>17 食・舞</b> 千疋2218-2 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
--	---	--	--

<b>1 手打ちうどんはゆか</b> 羽床下2222-5 電話087-876-5377 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しっぽうどん(冬) カレーうどん	<b>2 小野甲503-1 電話087-876-5750</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しっぽうどん(冬) カレーうどん	<b>3 滝宮1722 電話087-876-0988</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 しっぽうどん(冬)
<b>4 滝宮1578 電話087-876-5018</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ 菜々うどん しっぽうどん(冬)	<b>5 滝宮297-141 電話087-876-3038</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 定食 うどん焼き	<b>6 陶1090-3 電話087-876-0922</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>8 萱原810 電話087-876-3329</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ 揚げうどん	<b>9 萱原822-1-3F 電話087-876-8870</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん	<b>10 羽床上695 電話087-878-1822</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん
<b>12 陶2743-1 電話087-876-5688</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しっぽうどん(冬) カレーうどん	<b>11 陶5781-6 電話087-876-2104</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー	<b>13 山越うどん</b> 羽床上602-2 電話087-878-0420 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>13 山田下2482-1 電話087-878-2080</b> おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 しっぽうどん(冬)		

普通寺市

<b>1 鳥坂うどん</b> 吉原町2551-1 電話62-7134 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめうどん	<b>2 百こ萬</b> 引田町971-1 電話63-5363 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬)	<b>3 大釜うどん</b> 中村町615-17 電話62-4624 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ カレーうどん	<b>4 宮川製麺所</b> 中村町1-1-20 電話62-1229 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>5 オハラうどん</b> 普通寺町919-2 電話63-2981 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん ちゃんこうどん 鍋焼きうどん(冬)	<b>6 大師うどん「きむら」</b> 普通寺町1059-3 電話62-5610 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん	<b>7 はすい亭</b> 上吉田町6-14-26 電話63-3160 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん	<b>8 麵賊</b> 上吉田町3-3-24 電話63-6076 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ キノコうどん キムチうどん
<b>9 こがね製麺所普通寺本店</b> 文京町2-8-12 電話63-3369 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) サラダうどん(夏)	<b>10 たまや</b> 生野本町2-4-14 電話62-1093 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ 鍋焼きうどん	<b>11 岸井うどん</b> 上吉田町158-1 090-6286-0325 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有	<b>12 いきいきうどん普通寺店</b> 与北町3242-1 電話56-5636 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬)
<b>13 釜福うどん</b> 金蔵寺町661-12 電話62-4337 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん	<b>14 はなや食堂</b> 金蔵寺町838-2 電話62-4334 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 わかめうどん 鍋焼きうどん(冬) 乃木うどん	<b>15 とみやうどん</b> 金蔵寺町1680-6 電話63-0113 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん	<b>16 ジャンボうどん高木</b> 原田町1000-2 電話62-0908 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有
<b>17 うどん一代</b> 原田町537-1 電話63-7645 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬) カレーうどん	<b>18 製麺七や</b> 原田町1471-3 電話35-8816 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ しつぽくうどん(冬)	<b>19 四國うどん四國館</b> 与北町1002 電話63-4591 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめ	<b>20 山下うどん</b> 与北町284-1 電話62-6882 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん
<b>21 白川うどん</b> 榊梨町500-1 電話64-0687 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 鍋焼きうどん(冬)	<b>22 灸まんうどん</b> 大麻町388 電話73-3751 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん		



琴平町

<b>1 手打ちうどんカントリー</b> 下榊梨1020-5 電話75-4468 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめ カレーうどん (土日)	<b>2 こんびら街道</b> 上榊梨851-1 電話75-0055 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん ぶっかけ・おろし	<b>3 将八うどん琴平店</b> 琴平町664-14 電話75-3224 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん カレーうどん 鍋焼きうどん	<b>4 西木戸</b> 琴平町696-1F 電話75-3264 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん
<b>5 狸屋</b> 琴平町700-8 電話73-2409 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 定食 わかめうどん 鍋焼きうどん 山菜うどん	<b>6 ゆうび庵</b> 琴平町638-2 電話75-1241 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん サラダうどん(夏)	<b>7 てんてこ舞</b> 琴平町717 電話75-0001 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 わかめうどん	<b>8 ナカノヤ琴平</b> 琴平町796 電話75-0001 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 うどんすき しつぽくうどん(冬)
<b>9 こんびらうどん参道店</b> 琴平町810-3 電話73-5785 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 冬 有 有 わかめうどん	<b>10 虎屋そば</b> 琴平町814 電話75-3131 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん	<b>11 つるだや</b> 琴平町951 電話73-3848 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 わかめうどん 鍋焼きうどん カレーうどん	<b>12 いわのや</b> 琴平町291-10 電話75-5282 おでん 天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たつぷりメニュー 有 有 有 わかめ 鍋焼きうどん カレーうどん

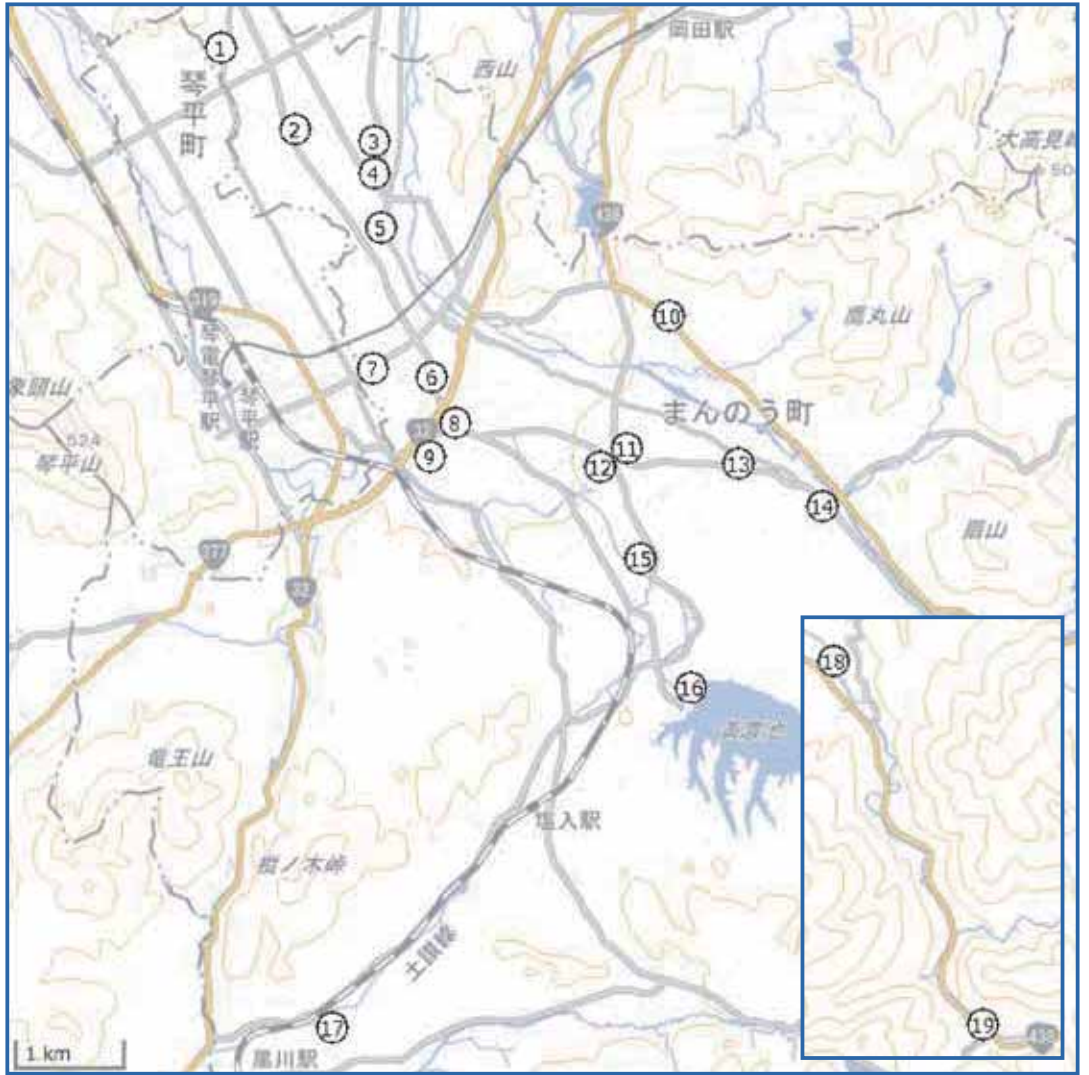
琴平町

<b>13</b>	<b>おがわうどん</b>
琴平町154 電話75-1660	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん しつぽくうどん カレーうどん
<b>14</b>	<b>うどんや井上</b>
琴平町177-2 電話75-3907	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 かけうどんにわかめ入り
<b>15</b>	<b>むさし</b>
五條637-2 電話75-0520	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん しつぽくうどん(冬) カレーうどん
<b>16</b>	<b>めんくい琴平店</b>
五條643 電話73-5599	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん



まんのう町

<b>1</b>	<b>山神うどん</b>
公文839 電話73-2438	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 しつぽくうどん(冬)
<b>2</b>	<b>めんくい</b>
西高篠452-1 電話73-3143	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめ カレーうどん
<b>3</b>	<b>梅木うどん店</b>
東高篠1094-3 電話75-0022	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 しつぽくうどん(冬)
<b>4</b>	<b>こんぴらや</b>
東高篠1140 電話73-5703	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん しつぽくうどん(冬)
<b>5</b>	<b>東條商店</b>
東高篠1794-1 電話75-3351	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめ しつぽくうどん(冬)
<b>6</b>	<b>やましよう</b>
四條416-1 電話75-4047	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有
<b>7</b>	<b>岡田うどん店</b>
四條576-3 電話75-2571	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん どじょううどん



<b>8</b>	<b>歌月</b>
吉野下1133-4 電話75-5390	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん しつぽくうどん(冬) 鍋焼きうどん
<b>12</b>	<b>長田うどん</b>
吉野1290-1 電話79-2171	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有
<b>16</b>	<b>かりん亭</b>
神野168-7 電話75-3335	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 定食 定食 わかめうどん

<b>9</b>	<b>太郎うどん</b>
四條167-4 電話75-0077	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有
<b>13</b>	<b>木の崎うどん</b>
吉野2723-1 電話79-1027	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめ 豚汁うどん
<b>17</b>	<b>山内うどん店</b>
大口1010 電話77-2916	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有

<b>10</b>	<b>城山うどん</b>
長尾1640 電話79-2706	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 わかめうどん しつぽくうどん(冬)
<b>14</b>	<b>兼平屋</b>
炭所西1495-4 電話79-2868	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
冬	有
<b>18</b>	<b>三嶋製麺所</b>
川東276 電話84-2266	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有

<b>11</b>	<b>元祖しょうゆうどん小縣家</b>
吉野1229 電話79-2262	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 有 大根おろしうどん
<b>15</b>	<b>一藤</b>
吉野3100-4 電話79-1410	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有 定食 わかめ しつぽくうどん カレーうどん
<b>19</b>	<b>谷川米穀店</b>
川東1490 電話84-2409	
おでん	天ぷら 野菜小鉢 わかめ等 たっぶりメニュー
有	有



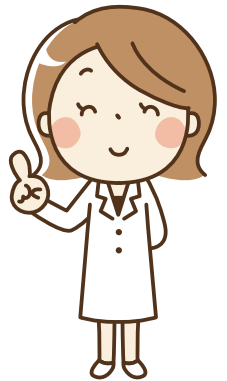
さすが、うどん県！  
うどん店がたくさんありますね。



私もうどんは大好きです。  
香川県民は男性4割、女性3割が週2回以上  
うどんを食べているというデータがあります。



うどんにはどんな栄養があるの？



うどんはご飯やパンと同様に糖質を  
多く含み、エネルギー源になります。

うどんには、食物繊維の多い野菜や海藻、  
たんぱく質の多い卵や豆腐などを添えると  
栄養のバランスがとれ、食後の血糖値の  
上昇もゆるやかになりますよ。



今日はちょっと食べ過ぎたかな…。  
美味しいうどんやトッピングも、  
適量が大事ですね。



食べ過ぎや早食いは肥満のもとです。  
腹8分目を心がけてくださいね。

野菜の  
目標摂取量  
1人1日あたり  
**350g**

野菜、足りてる？



がん征圧イメージキャラクター  
ソウキくん

【お問い合わせ】

香川県中讃保健福祉事務所 健康福祉課  
〒763-0082 香川県丸亀市土器町東八丁目 526 番地  
TEL (0877) 24-9961 FAX (0877) 24-8341  
E-mail chusanhoken@pref.kagawa.lg.jp  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/chusanhoken/>

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の  
電子地形図（タイル）を複製したものである。  
（承認番号 平 26 情複、第 900 号）