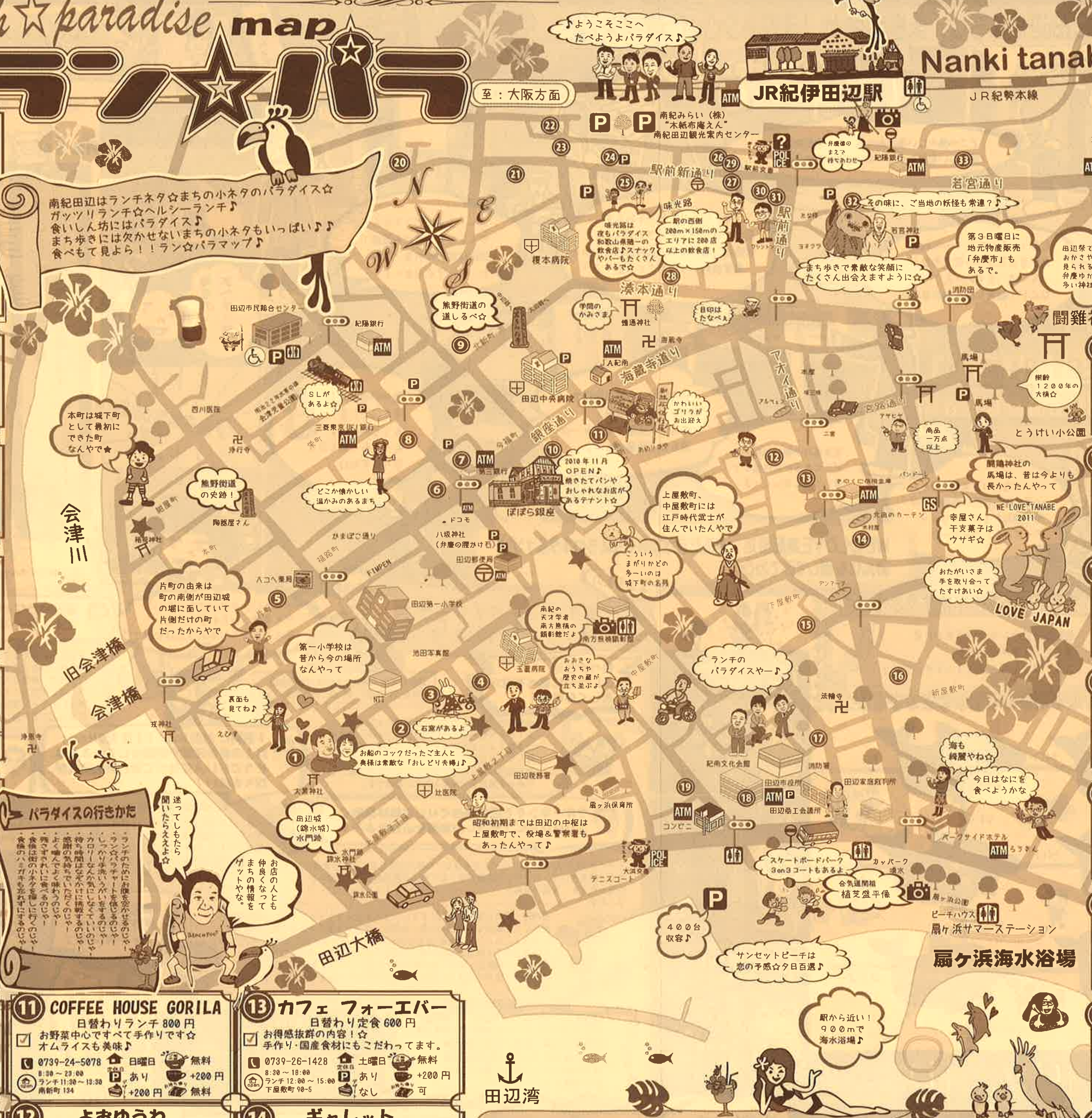
南紀田辺 Lunch☆paradise map ラン☆パラ

南紀田辺はランチネタ☆まちの小ネタのパラダイス☆
ガッツリランチ☆ヘルシーランチ♪
食いしん坊にはパラダイス♪
まち歩きには欠かせないまちの小ネタもいっぱい♪♪
まち歩きには欠かせないまちの小ネタもいっぱい♪♪
食べもて見よら！！ラン☆パラマップ♪


至：大阪方面
至：白浜方面
Nanki tanabe
JR紀伊田辺駅
JR紀勢本線
♪ようこそここへ たべようよパラダイス♪
南紀みらい（株） "木紙布庵えん" 南紀田辺観光案内センター
弁慶像のまえで待ちあわせ
紀陽銀行
コンビニ
オーシティ
駅前新通り
若宮通り
駅前通り
味光路
味光路は夜もパラダイス 和歌山県随一の飲食店♪スナックやバーもたくさんあるで☆
駅の西側 200m×150mのエリアに200店以上の飲食店！
その味に、ご当地の妖怪も常連？♪
まち歩きで素敵な笑顔にたくさん出会えますように☆
第3日曜日に地元物産販売「弁慶市」もあるで。
田辺祭ではおかさや流鏑馬も見られるんだよ♪弁慶ゆかりの品も多い神社
鳥居の近くにある「大福院」の屋根瓦には1枚だけ田辺のお殿様だった安藤家の家紋が入ったものがあるんやで
むかし、闘鶏神社には、釣鐘があったんだよ。神社なのに不思議やな
闘雞神社
樹齢1200年の大楠☆
とうけい小公園
馬場
闘鶏神社の馬場は、昔は今よりも長かったんやって
幸屋さん干支菓子はウサギ☆
WE LOVE TANABE 2011
おたがいさま 手を取り合って たすけあい☆
LOVE JAPAN
商品一万点以上
アオイ通り
目印はたなべぇ
湊本通り
学問のかみさま
蟻通神社
海蔵寺通り
かわいいゴリラがお出迎え
銀座通り
2010年11月OPEN♪焼きたてパンやおしゃれなお店があるテナント☆
ぽぽら銀座
上屋敷町、中屋敷町には江戸時代武士が住んでいたんやで
こういうまがりかどの多ーいのは城下町の名残
南紀の天才学者南方熊楠の顕彰館だよ
おおきなおうちや歴史の蔵が立ち並ぶよ
ランチのパラダイスやー♪
海も綺麗やね☆
今日はなにを食べようかな
熊野街道の道しるべ☆
田辺市民総合センター
SLがあるよ☆
本町は城下町として最初にできた町なんやで★
熊野街道の史跡！
どこか懐かしい温かみのあるまち
片町の由来は町の南側が田辺城の堀に面していて片側だけの町だったからやで
第一小学校は昔から今の場所なんやって
裏面も見てね♪
石窯があるよ
お船のコックだったご主人と奥様は素敵な「おしどり夫婦」♪
田辺城（錦水城）水門跡
昭和初期までは田辺の中枢は上屋敷町で、役場＆警察署もあったんやって♪
お店の人とも仲良くなってまちの情報をゲットやな。
迷ってしもたら聞いたらええよ☆
スケートボードパーク 3on3コートもあるよ
合気道開祖 植芝盛平像
400台収容♪
サンセットビーチは恋の予感☆夕日百選♪
扇ヶ浜サマーステーション
扇ヶ浜海水浴場
駅から近い！900mで海水浴場♪
会津川
旧会津橋
会津橋
田辺大橋
田辺湾

P：駐車場　トイレ　ATM：ATM　郵便局　病院　GS：ガソリンスタンド　高速バスのりば

POLICE：交番　?：案内所　田辺の偉人フォトスポット　☑：来店チェック☆目指せ全店制覇♪

ごはん大盛　コーヒー　お持ち帰り　デザート　★：探そう！まちネタ☆パラダイス

パラダイスの行きかた

・ランチのためにお腹を空かせるのじゃ！
・ラン☆パラチャートを信じるのじゃ！
・しっかり手洗い・うがいをするのじゃ！
・カロリーなんか気にしなくていいのじゃ！
・待ち時間はなぞかけに挑戦するのじゃ！
・感謝の気持ちでいただくのじゃ！
・よく噛んでよく味わうのじゃ！
・残さずきれいに食べるのじゃ！
・食後は街の小ネタを探しに行くのじゃ！
・食後のハミガキも忘れずにするのじゃ！

① やすだ

やすだ御膳（10食）1,100円

☑ 一品一品丁寧な仕事。お昼は混雑必至！品数も多くてお値打ち♪

☎ 0739-24-6250
open 11:30～13:30 17:00～22:00
上屋敷1-15-22
定休日 不定休、ランチは水曜日休み
P あり
デザート あり
ご飯大盛 あり
コーヒー 込み
お持ち帰り 不可

② グッピー

A・B・C・Dランチ600円

☑ ガッツリ洋食系！手作りランチは、なんと18:30まで！

☎ 0739-24-4080
open 8:00～19:00 ランチ11:30～18:30
上屋敷3-1-10
定休日 日曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー +300円
お持ち帰り 可 箱代50円

③ 町家カフェ上屋敷2丁目

和食セット850円

☑ 量も味も大満足。パンセットの窯焼きパンもお替りできます。

☎ 0739-20-5595
open 8:00～17:00 ランチ11:00～
上屋敷2-6-31
定休日 月曜日・ランチは火～金のみ
P あり
デザート +150円
ご飯大盛 無料
コーヒー +100円
お持ち帰り ピザのみ可 箱代60円

④ 中国料理　中華園

中華ランチA1,050円

☑ ランチAはエビ玉・八宝菜・酢豚など♪ランチBは女性にオススメ♪

☎ 0739-24-0608
open 11:30～14:00 17:00～20:30
上屋敷2-5-54
定休日 火曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 なし
コーヒー なし
お持ち帰り 可・箱代50円

⑤ やよい食堂

チキンカツ定食900円

☑ 定食30種以上！ボリューム満点！食いしん坊さんに◎

☎ 0739-25-0444
open 11:30～14:00 17:00～21:30
片町103-1
定休日 不定休
P あり
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー 800円以上のメニューで無料・未満は+150円
お持ち帰り 可・箱代50円

⑥ WOOD STOCK

パスタセットorピザセット850円～

☑ くつろげる空間☆週替わりのプレートランチも要チェック！

☎ 0739-24-9812
open 11:00～14:00 18:00～22:30
中屋敷町7-1
定休日 木曜日
P なし
デザート あり
ご飯大盛 +150円
コーヒー 込み
お持ち帰り 不可

⑦ カフェ・レスト　田園

日替わり定食750円

☑ 栄養士資格あり！肉or魚は変更可☆同じ献立は月2回だけです。

☎ 0739-25-2335
open 7:00～19:00 ランチ11:00～14:00
今福町80
定休日 火曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +50円
コーヒー 込み
お持ち帰り 可

⑧ 三軒茶屋

平日だけのおすすめランチ999円

☑ わかめそば・ミニ天丼・小鉢・漬物・デザートと超おトク☆

☎ 0739-81-7707
open 11:00～14:00 17:00～20:00
栄町23 秋ぜんビル1F
定休日 不定休
P なし
デザート あり
ご飯大盛 そば大盛り100円
コーヒー なし
お持ち帰り 不可

⑨ 割烹　秋平

日替わり787円

☑ 明治初期創業。142年の歴史ある割烹！お昼は定食・丼物もあり☆

☎ 0739-22-0234
open 10:30～22:00 ランチ11:00～14:00
北新町68
定休日 火曜日
P なし・駐車券サービスあり
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー +157円
お持ち帰り 可

⑩ カフェ・ド・ポー

日替わりランチ980円

☑ お気軽フレンチ☆クラシックで和んだ雰囲気で会話がはずんじゃう。

☎ 0739-24-6721
open 10:00～19:30
今福町104
定休日 火曜日
P あり
デザート +200円
ご飯大盛 無料
コーヒー +200円
お持ち帰り 不可

⑪ COFFEE HOUSE GORILA

日替わりランチ800円

☑ お野菜中心ですべて手作りです☆オムライスも美味♪

☎ 0739-24-5078
open 8:30～23:00 ランチ11:30～13:30
南新町134
定休日 日曜日
P あり
デザート +200円
ご飯大盛 無料
コーヒー +200円
お持ち帰り 無料

⑫ よおゆうわ

日替わりランチ600円

☑ 日替わり2種類は女性に丁度良い量☆お店も新しくてきれい♪

☎ 0739-26-6233
open 11:30～14:00 17:00～23:00
下屋敷町75-1
定休日 日曜日
P なし
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー +100円
お持ち帰り 不可

⑬ カフェ　フォーエバー

日替わり定食600円

☑ お得感抜群の内容！☆手作り・国産食材にもこだわってます。

☎ 0739-26-1428
open 8:30～18:00 ランチ12:00～15:00
下屋敷町90-5
定休日 土曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー +200円
お持ち帰り 可

⑭ ギャレット

日替わりランチ830円

☑ 季節感や調理法を大切に☆身体の内から癒される旬の野菜を♪

☎ 0739-26-3596
open 11:30～14:00 17:30～21:00
下屋敷町92-5
定休日 火曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー +370円
お持ち帰り 不可

⑮ 中華料理　岡本

日替わり（平日のみ）785円

☑ メニューがいっぱい☆焼き飯・からあげ・スープ945円も人気！

☎ 0739-26-2508
open 11:00～13:30 17:00～20:30
新屋敷80-1
定休日 日曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +55円
コーヒー なし
お持ち帰り 可

⑯ れんが屋

カツカレー850円

☑ たまねぎ・人参・バナナ・トマト等たっぷり溶けこんだ自慢のカレー♪

☎ 0739-25-7881
open 11:00～14:00 17:30～21:00
新屋敷78-2
定休日 月曜日
P なし
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー +150円
お持ち帰り 可

⑰ きょう屋

今日のお昼ごはん1,000円

☑ そば専門♪繊細でオリジナリティーにあふれた献立です。

☎ 0739-25-5870
open 11:30～14:30 17:00～
中屋敷24-11
定休日 水曜日 第1・3水曜日
P なし
デザート あり
ご飯大盛 無料
コーヒー なし
お持ち帰り 不可

⑱ レストラン喫茶とおせんぼ

日替わり定食600円

☑ うまい、安い、ボリューム満点！唐揚げ定食もオススメ♪

☎ 0739-24-1200
open 9:00～17:00 ランチ11:00～14:00
新屋敷1番地
定休日 水曜日
P なし
デザート なし
ご飯大盛 +50円
コーヒー +200円
お持ち帰り 不可

⑲ 順

日替わり定食700円

☑ メイン、小鉢、サラダでボリューム満点！手作り料理がモットー♪

☎ 0739-25-0531
open 7:00～ ランチ11:00～14:00
上屋敷2-13-13
定休日 日曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー +150円
お持ち帰り 可

⑳ ..ti

今日のお昼ごはん800円

☑ 一人でもくつろげる隠れ家カフェ。ジャズやボサノバでゆっくり食事を♪

☎ 0739-24-5786
open 11:00～18:00
高雄1-6-46
定休日 火曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー +150円
お持ち帰り 不可

㉑ ラピーヌ

日替わりランチ850円

☑ 店主の実家で採れた無農薬野菜を使用★ミニケーキも手作り！

☎ 0739-25-0732
open 7:00～14:00 ランチ11:30～13:30
高雄1-2-53
定休日 土・日・祝（[illegible]）
P あり
デザート あり
ご飯大盛 無料
コーヒー 込み
お持ち帰り 可

㉒ 食べ処　いけ口

おまかせ定食900円

☑ おまかせ定食は、おばんざいメイン♪お造り定食もオススメ♪

☎ 0739-25-2612
open 11:30～13:30 17:00～22:30
高雄1-1-34
定休日 月曜日
P なし
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー なし
お持ち帰り 可

㉓ 喫茶　ポイント

日替わり定食850円

☑ ボリュームもあって味噌汁も美味★コーヒーは富田の水を使用♪

☎ 0739-25-0522
open 8:00～20:00 ランチ11:30～13:00
高雄1-1-50
定休日 日曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー 込み
お持ち帰り 可 650円

㉔ @紀州

ランチパック800円

☑ 漫画読み放題♪ドリンク飲み放題♪は、超お得♪駅から近い★

☎ 0739-26-8878
open 24時間営業・ランチパック11:00～14:00
湊1196-1
定休日 年中無休
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー ドリンク飲み放題
お持ち帰り 不可

㉕ 旬菜美酒　まるた

まるた御膳1,050円

☑ ミニ会席風★10食限定！造り、先付3種、蒸し物、天ぷら等（日替り650円もあるよ）

☎ 0739-22-1577
open ランチ11:00～14:00 17:00～22:00
湊1189
定休日 日・祝
P あり
デザート あり
ご飯大盛 無料
コーヒー 込み
お持ち帰り 不可

㉖ 清水の次郎長

日替わり500円

☑ うまい・安い・早い！ボリューム満点☆日替わり数種類あるよ

☎ 0739-24-9970
open 11:00～14:00
湊960-15 ムーンリットビル1F
定休日 土・日・祝
P なし
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー 込み
お持ち帰り 可 10個以上は要予約

㉗ 四季菜々酒菜処五右衛門

日替わり700円

☑ ボリューム第一！がモットー。ご飯おかわりOK☆

☎ 0739-24-9151
open 11:00～13:30（月～土のみ） 17:00～23:00
湊959-5
定休日 不定休
P なし
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー 込み
お持ち帰り 不可

㉘ 割烹　宝来寿司

ひとはめサラダ巻寿司840円

☑ 生のひとはめ2月～3月中旬まで

☎ 0739-22-0834
open 10:00～21:00 ランチ11:00～14:00
湊1126
定休日 月曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 時価
コーヒー なし
お持ち帰り 可・1,000円から要予約

㉙ 健康ラボ　玄米彩菜

日替わりランチ880円

☑ 小山醤油・無農薬玄米・中辺路産椎茸など☆地元食材ふんだん♪

☎ 0739-24-8036
open 11:30～14:00 17:00～22:00
湊960-3
定休日 日曜日
P なし
デザート +250円
ご飯大盛 無料
コーヒー +100円
お持ち帰り 不可

㉚ 一品料理　まこ

ごはん・味噌汁・おかず3品500円

☑ おかず3品をチョイス☆ごはん・味噌汁は、おかわり自由☆

☎ 0739-25-6691
open 11:00～14:00 17:00～22:00
湊998-4
定休日 日・月
P なし
デザート なし
ご飯大盛 無料
コーヒー なし
お持ち帰り 可

㉛ KRUSTY KRAB

クラスティーバーガー&ポテト980円

☑ 黒毛和牛の贅沢バーガー！トッピングにアボガドや目玉焼きも♪

☎ 0739-25-2610
open 11:30～電気が消えるまで
湊961
定休日 月曜日
P なし
デザート なし
ご飯大盛 なし
コーヒー ドリンク+200円
お持ち帰り 可

㉜ 割烹　からかさ

ランチ1,050円

☑ 魚好きには持ってこい！品数の多さにびっくり！通好みな名店☆

☎ 0739-22-1815
open 11:00～13:30 16:00～23:00
湊972-4
定休日 不定休・ランチは日曜休み
P なし
デザート あり
ご飯大盛 無料
コーヒー 込み
お持ち帰り 不可

㉝ 焼肉　松島園

和牛焼肉ランチ1,580円

☑ お昼から和牛を網で焼く贅沢！サラダやスープもおいしい！

☎ 0739-24-1618
open 11:30～13:30 17:00～22:00
湊724-4
定休日 火曜日
P あり
デザート なし
ご飯大盛 +100円
コーヒー なし
お持ち帰り 可・焼肉弁当1,600円

※まわったお店をチェックできる♪マップを片手にまち歩きを楽しんでね♪♪次号もお楽しみに☆

※各店舗の情報は2011年2月に取材したものです。掲載内容や営業時間は変更することもあります。

発行日：平成23年4月26日　ラン☆パラマップ－第1版　取材：あがら☆たなべぇ調査隊　マップ制作：南紀みらい㈱　イラスト編集：きのくに活性化センター☆のんたん