



いいだ丘の上ランチ
MAP



ベーカリー店 和菓子店 おにぎり テイクアウト店 桜の名所

01 カフェ・喫茶 MAP C-2
駅前カフェ 一茶堂

02 カフェ・喫茶 MAP B-3
まちなのカフェ

03 和食(五平餅) MAP C-1
今宮半平

04 和食(うなぎ) MAP B-2
丸井亭

05 洋食 MAP B-3
natural kitchen TESSHIN

06 餃子 MAP C-5
一口餃子専門店 HAYAKAWA



**お土産も買えちゃう
駅近徒歩1分のカフェ**
飯田のご当地グルメ・遠山ジンギスを
使用した「ジンギスライス」や長野県産のふ
じりんごをさくくりパイで幾重にも包んだ甘
酸っぱいアップルパイなど、ご当地感が味
わえるメニューが揃うカフェ。お待たせしな
いようメニューが工夫されているため、バス
や電車のちょっとした待ち時間で気軽に
立ち寄ることができます。お土産屋さん
も併設している便利なお店。

PICKUP MENU
●ジンギスライス 1,100円
●アップルパイ 600円
●ホットコーヒー 450円

飯田市中央通り4-39
☎0265-24-1310
〈営〉9:00～18:00
〈休〉火曜日



**日替わりランチやスポット出店の
コミュニケーションカフェ**
平日は日替わりランチ、週末はドリンク、
スポットで他のお店が出店するコミュニテ
ィーカフェ。平日はハンバーグプレート、パ
スタ、カレーなどの日替わりランチ。週末は
ドリンクデーで靴を脱いで遊べるチャイル
ドスペースがありお子様連れにもおすす
め。スポット出店では弁当、パンなどが楽
しめます。コンセント、フリーWi-Fi完備。

PICKUP MENU
●ハンバーグプレート 1,100円
●昔ながらのナポリタン 880円

飯田市本町1-15
☎0265-49-4550
〈営〉10:00～16:00(原則)※出店者により異なる
〈休〉年末年始



**飯田下伊那名物
五平餅の名店**
明治5年から受け継がれる伝統の「二
個刺し丸型」スタイルの五平餅は、ゴマ
だれと季節を感じる味噌だれの2種類。こ
んがり炙った餅と秘伝だれの香ばしい調
和が永く愛される秘訣です。五平餅単品
のほか、酢の物・小鉢など3品・汁物・漬
物などがついた五平餅定食もご注文い
ただけます。そばやうどん、ラーメンなど麵
類も充実。

PICKUP MENU
●五平餅1人前(漬物付) 700円
●五平餅定食 2,500円
●ざるそば 600円

飯田市今宮町4-5507-57
☎0265-22-4627
〈営〉11:00～14:00(L013:30) 夜は完全予約制
〈休〉水曜日※12/29～1/2は完全休業



**地元の人に愛される
創業90年の老舗うなぎ店**
使用するうなぎは身が柔らかく皮が薄
い上質な青うなぎを厳選。創業以来絶や
す事無く受け継がれてきた秘伝のタレに
つけ職人が丁寧に焼き上げています。深
いコクと熟成した味わいの自慢のたれと直
火焼きの香ばしい風味のハーモニーはま
さに絶品。外はカリッと香ばしく、中は柔
らかくふっくら老舗のうなぎをお楽しみ
ください。

PICKUP MENU
●うなぎ重 3,750円～
●ひつまぶし 3,700円
●うなぎ丼 2,100円～

飯田市知久町4-1226 ☎0265-22-0349
〈営〉11:00～14:00(L013:30)
16:30～21:00(L020:00)
〈休〉木曜日※7月8月12月は不定休



**南信州飯田の魅力を料理で
表現するおしゃれなレストラン**
りんご並木沿いの洗練されたレストラ
ン。仕入れる素材から徹底的にこだわって
創作されるお料理は見た目も華やかな逸
品。8種類の前菜の盛り合わせが楽しめ
るランチプレートはお肉とお魚が選べる大
満足のメニュー。季節で変わる限定ラン
チもおおすすめです。おちついた雰囲気の中
で、おしゃれなお料理をゆっくりとご堪能
ください。

PICKUP MENU
●TESSHINランチプレート 1,760円
●TESSHINランチプレートミニ 1,210円
●お子様ランチプレート 880円

飯田市本町2-1 ☎0265-48-0150
〈営〉11:30～15:00(L014:00)
17:30～22:00(L021:00)
〈休〉不定休



**気軽に本格餃子を楽しめる
餃子専門店**
地元食材を使用した餃子専門店。素材
そのものの味わいをしっかり感じる薄皮餃
子で、食材のうま味を一口ごと軽やかに楽
しめます。定番のニラにんにく、ショウガ、シ
ソに加え月替わりの餃子やドライカレーな
ども有り。女性や子供連れでも入りやすい
カフェのような雰囲気の店内でゆったりと
お過ごしいただけます。テイクアウトもOK。

PICKUP MENU
●一口餃子定食 1,100円～
●一口餃子餃子10個 605円
●ドライカレー 660円

飯田市仲ノ町353-10
☎050-8885-3753
〈営〉11:00～16:00(L015:45)
〈休〉火曜日・木曜日・日曜日

07 cafe dining e MAP C-2
飯田市東和町2-32 ☎0265-52-9333
〈営〉11:30～15:00(L014:30) 18:00～22:00
〈休〉月曜日・第一日曜日

08 蘭峰屋珈琲 MAP C-3
飯田市中央通り3-12
〈営〉10:30～18:00
〈休〉不定休 ※開店時間が遅れる日有り

09 七里屋茶房 MAP D-3
飯田市吾妻町112 ☎0265-48-6993
〈営〉9:00～21:00(L020:00)
(日曜日・祝日は17:00まで) 〈休〉金曜日

10 HIRANOYA MAP B-3
飯田市通り町1-12 ☎0265-24-8567
〈営〉10:00～17:00(L016:00)
〈休〉日曜日・月曜日

11 Burger Cafe PAL'S MAP B-3
飯田市本町1-10-1 ☎080-2394-3984
〈営〉11:30～
〈休〉火曜日

12 KURANO MAP C-4
飯田市仲ノ町1-3 ☎0265-48-8121
〈営〉8:30～17:00(モーニング8:30～11:00)
〈休〉月曜日

13 黒金屋 MAP B-4
飯田市銀座5-6 ☎0265-22-0858
〈営〉10:00～18:00
〈休〉月～木曜日

14 CAFE-REST SENJU MAP B-4
飯田市常盤町17 ☎0265-22-1010
〈営〉10:30～19:00(L018:30)
〈休〉月曜日

15 カフェ三連蔵 MAP B-3
飯田市通り町2-1 ☎0265-23-0023
〈営〉11:30～17:00
〈休〉火曜日

16 三の蔵 MAP B-3
飯田市通り町2-1 ☎050-3635-0333
〈営〉8:00～23:00(モーニング8:00～11:00)
〈休〉月曜日・第3日曜日

17 喫茶山雅飯田店 MAP C-2
飯田市東和町2-35 丘の上結いスクエア1階
☎080-8900-2275 〈営〉11:00～17:00
〈休〉月曜日・不定休 ※時期により変動あり

18 EAZY DINER MAP C-3
飯田市松尾町3-11 ☎080-5626-8654
〈営〉11:00～14:00 18:00～24:00
〈休〉Instagramをご確認ください

19 入船寿司・割烹 MAP C-1
飯田市今宮町2-89 ☎0265-24-5508
〈営〉11:00～13:30LO 17:00～21:30LO
日・祝20:30LO 〈休〉不定休

20 大嘉 MAP C-3
飯田市中央通り3-51 ☎0265-22-7015
〈営〉11:30～14:00 17:30～21:00
〈休〉日曜日

21 東寿司 MAP B-4
飯田市常盤町56 ☎0265-22-1685
〈営〉11:30～21:00
〈休〉水曜日

22 みどり寿司 MAP B-4
飯田市銀座5-6 ☎0265-22-1480
〈営〉11:00～21:00
〈休〉水曜日

23 TATSU屋製麺所 MAP C-2
飯田市中央通り4-10-1 ☎0265-22-2301
〈営〉11:30～14:00、17:30～22:00(L030min前)
〈休〉月曜日

24 Pizzaヒコノキ MAP B-1
飯田市曙町105-1 ☎0265-55-0022
〈営〉11:30～14:30(L014:00)
17:00～21:30(L021:00) 〈休〉水曜日

25 鉄板焼Dining銀座ハンバーグ MAP B-4
飯田市銀座3-1-1 ☎0265-48-0393
〈営〉11:30～14:30(L014:00)
17:30～22:00(L021:30) 〈休〉木曜日

26 BISTRO Freres MAP B-3
飯田市知久町2-9 ☎0265-48-0592
〈営〉11:30～14:00(L013:30) 17:30～22:00(夜は予約制)
〈休〉月曜日・第3火曜日

27 オールドウェスト MAP C-4
飯田市仲ノ町1-5 ☎0265-24-4086
〈営〉11:00～13:30 17:00～20:30
〈休〉火曜日

28 Spice Curry& Music 土星トルネード MAP C-3
飯田市中央通り3-19 連絡はInstagramのDMへ
〈営〉11:30～14:00 18:00～24:00
※食事提供は22:00まで 〈休〉日曜日・月曜日

29 新京亭 MAP C-2
飯田市中央通り4-14-5 ☎0265-22-1756
〈営〉10:30～17:00
〈休〉水曜日

30 鳥志 MAP C-2
飯田市中央通り4-23 ☎0265-55-1223
〈営〉11:30～14:00(L013:30) 18:00～
※夜は焼き鳥メイン 〈休〉月曜日・日曜日(臨時休業有)

31 山水楼 MAP C-3
飯田市中央通り2-11 ☎0265-22-0410
〈営〉11:30～14:00 17:30～20:45
〈休〉日曜日

32 上海楼 MAP B-4
飯田市銀座3-1-1 ☎0265-22-1369
〈営〉月11:00～15:00 火・土11:00～15:00 17:00～21:00
木・金11:00～14:00 18:00～21:00 〈休〉水曜日・月曜日夜

33 点心厨房 希林 MAP B-3
飯田市本町1-10-1 ☎0265-49-8767
〈営〉11:30～13:00LO 17:30～21:30LO
〈休〉木曜日・日曜日

34 丸中商會 MAP B-3
飯田市通り町2-22-3 ☎0265-21-0733
〈営〉11:30～14:00(L013:30) 17:30～24:00(L023:00)
〈休〉火曜日(ランチは月曜日・火曜日) 焼肉有(夜のみ)

35 東中軒 MAP B-2
飯田市知久町3-51 ☎0265-24-8030
〈営〉11:00～14:00 17:00～19:00
〈休〉日曜日・土曜日夜

36 昌楽鮮 MAP C-2
飯田市通り町4-1315 ☎0265-22-2424
〈営〉11:00～14:00(L013:30) 17:00～22:00(L021:00)
〈休〉日曜日・祝日

37 四季ら～めん 日和 MAP E-4
飯田市大王路1-5-1 ☎0265-48-5559
〈営〉11:00～14:30(L014:00)
〈休〉月曜日

38 信濃屋(桜町店) MAP E-4
飯田市桜町1-35 ☎0265-23-9931
〈営〉11:00～14:00 17:30～20:30LO
〈休〉火曜日 焼肉有

39 信濃屋(中央通り店) MAP C-4
飯田市中央通り1-6 ☎0265-24-4708
〈営〉11:00～14:00 17:00～20:30(L020:00)
〈休〉火曜日 焼肉有(焼肉は要予約)

40 東京庵 MAP C-4
飯田市中央通り1-2 ☎0265-22-2840
〈営〉11:30～14:00 17:30～21:00LO
〈休〉月曜日・不定休

41 三河家食堂 MAP B-4
飯田市常盤町1 ☎0265-22-0293
〈営〉11:00～14:00 17:00～21:00
〈休〉月曜日 五平餅有

42 そば処 かざこし MAP B-4
飯田市銀座3-7 ☎0265-48-5511
〈営〉11:30～14:00売切れ次第終了 18:00～21:00(要予約・コース料理)
〈休〉火曜日(夜は月曜日・火曜日)

43 かつ禅 MAP E-3
飯田市鈴加町2-38-1 ☎0265-24-1557
〈営〉11:30～13:45LO 17:00～19:45LO
〈休〉木曜日

44 きたや MAP E-3
飯田市錦町2-7 ☎0265-22-4761
〈営〉11:15～13:30 17:15～21:00
〈休〉月曜日

45 扇屋 MAP B-3
飯田市扇町22 ☎090-7197-6362
〈営〉11:30～14:00 17:00～21:00
〈休〉不定休

46 食事処 満津田 MAP B-4
飯田市主税町1 ☎0265-22-0437
〈営〉11:30～14:00 17:00～20:00
〈休〉月曜日(ランチは月曜日・木曜日) 五平餅有(要予約)

47 天ぷら 金万 MAP B-4
飯田市主税町27 ☎0265-24-0953
〈営〉11:00～14:00LO 17:00～21:00(L020:00)
※売切れ次第終了 〈休〉火曜日(祝日は営業)

48 旬彩ふく家 MAP E-1
飯田市高羽町6-2-7 ☎0265-54-2030
〈営〉11:00～14:00(L013:30) 17:30～20:30(L020:00)
〈休〉火曜日 ※予告なく変更になること有、電話にてご確認ください

49 旬菜笑食屋 裕 MAP B-4
飯田市主税町15井上ハイツ103 ☎0265-49-0222
〈営〉11:30～13:45LO 17:00～21:45LO
〈休〉月曜日・不定休

50 やき肉 徳山 MAP C-2
飯田市中央通り3-44 ☎0265-24-4816
〈営〉月・火・木・金12:00～14:00 17:00～22:00
水17:00～22:00 土・日12:00～22:00 〈休〉不定休

51 焼肉食べてみ MAP D-4
飯田市小伝馬町1-46-1 ☎0265-54-2372
〈営〉11:30～14:00 17:00～22:00
〈休〉Instagram、またはGoogleMapをご確認ください

52 4rest MAP B-3
飯田市本町1-10-1並木横丁いこいこ ☎080-8381-5794
〈営〉11:30～14:30(L014:00) 18:00～21:00(L020:30)
〈休〉日曜日・月曜日・水曜日夜

53 Palganpot MAP C-3
飯田市中央通り2-21-5 ☎0265-21-0511
〈営〉11:00～14:00 17:00～22:00(金・土24:00)
※ランチは火～金のみ、それ以外は要予約 〈休〉日曜日・月曜日

※記載の定休日・営業時間等は予告なく変更される場合があります。
2026年1月現在