



ご当地グルメをご紹介



信州上田グルメガイド

SHINSHU UEDA GOURMET GUIDE

2023.4-2024.3



クーポン券付



信州上田グルメガイド

そば処 P4-6

- 1 そば処 倉乃
- 2 そば茶屋 生島の杜
- 3 やぐら亭 [A-4]
- 4 佐助

美味だれ焼き鳥 P6-7

- 5 焼き鳥 つづらや [E-4]
- 6 海鮮炭火焼処 らら和んや [E-4]
- 7 隠れ家 えん [D-2]
- 8 やきとり番長 上田駅ナカ店 [D-5]
- 9 食酒屋 るり家 [D-3]
- 10 二代目 鳥友 [D-4]

食事処&居酒屋 P8-12

- 11 こぶたや [E-3]
- 12 千曲川の味とロマン 鯉西 [E-5]
- 13 中華料理 檸檬 [E-4]
- 14 中国料理 福樓 [D-3]
- 15 えんぎや京町家 [D-4]
- 16 12番地
- 17 イル チェーロ [E-4]
- 18 香吃大食堂 [E-3]
- 19 松籟亭
- 20 きのこむら深山
- 21 松茸山 別所和苑
- 22 焼肉の家マルコポーロ 上田店
- 23 焼肉の家マルコポーロ 丸子ベルプラザ店
- 24 若菜館 [D-5]
- 25 TENZING BREWERY [D-5]

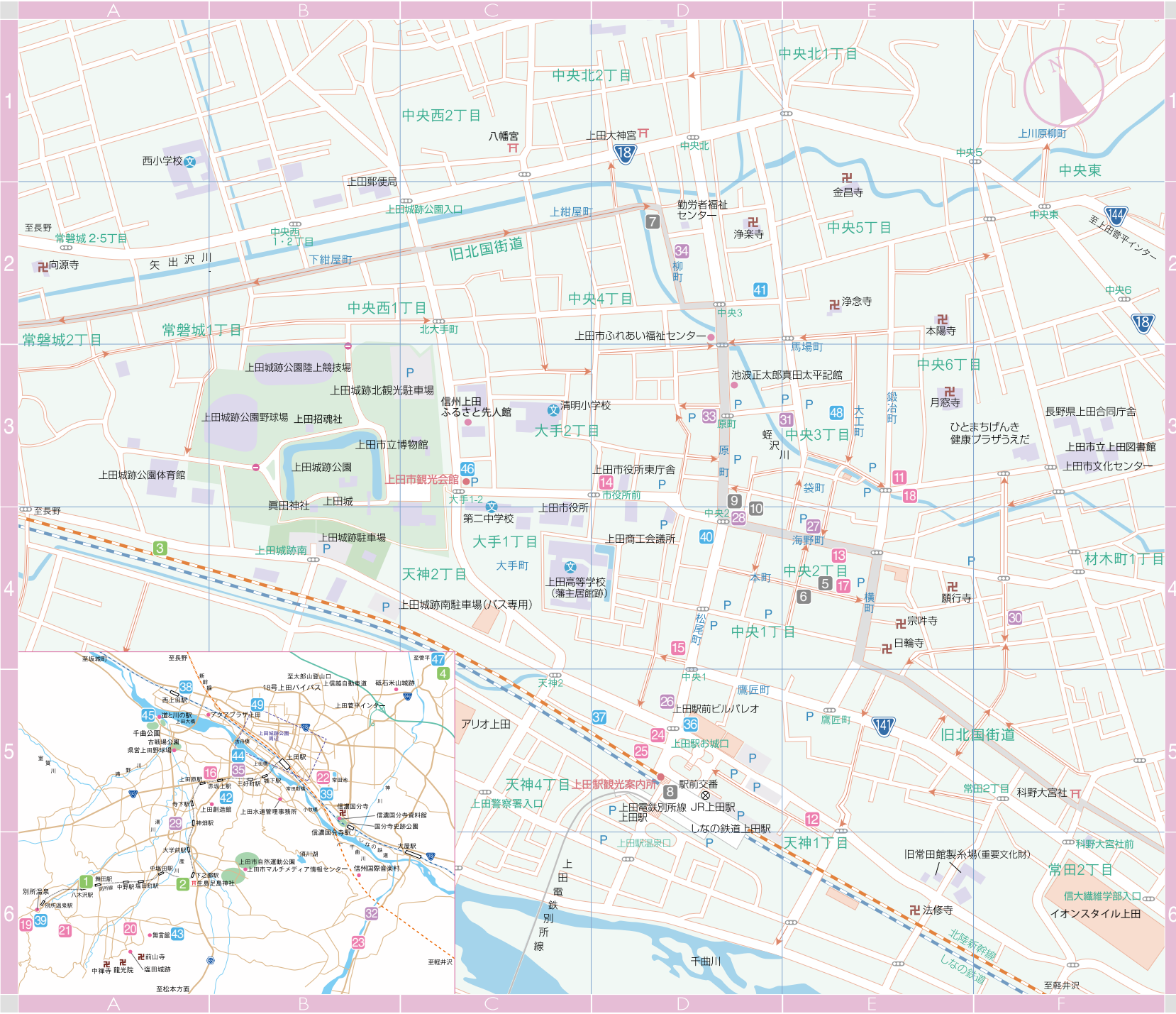
お菓子処 P13-15

- 26 みずゝ飴本舗 飯島商店 [D-5]
- 27 富士アイス [E-4]
- 28 信州アップルパイ研究所 Q [D-4]
- 29 なかざわ商店
- 30 竹田製菓舗 [F-4]
- 31 玉喜屋 [E-3]
- 32 バティスリー ルル
- 33 御菓子処 千野 [D-3]
- 34 名取製餡 柳町店 [D-2]
- 35 信濃路うさぎや

おみやげ・軽食・カフェ P16-19

- 36 おみやげ処 北村 [D-5]
- 37 甘味処 雪屋 Conco [D-5]
- 38 信州イグタ味噌醸造蔵元 酒の原商店
- 39 ペーカリー パンビ
- 40 趣味のきもの ゆたかや [D-4]
- 41 亀山珈琲焙煎所 [D-2]
- 42 千曲フルーツ
- 43 Cafe Sprout
- 44 CHAYHANE ニコちゃんケバブ(Kebab World)
- 45 上田 道と川の駅 おとぎの里 お食事処 岩鼻
- 46 上田市観光会館売店 [C-3]
- 47 ゆきむら夢工房
- 48 Mikkeno cafe [E-3]
- 49 ハム工房セキ

※P4～P19の表示価格は全て税込みです。
※本誌掲載のデータは、2023年2月のものです。
※新型コロナウイルス感染症の状況等により、掲載内容が変更となる場合があります。





そば処

味はもちろん、盛りの多さにも定評のある上田のそば処。市内には行列覚悟の人気店がたくさんあります。地粉の香りがたまらない本格手打ちそばを、お腹いっぱいどうぞ！



1 そば処 倉乃 [くらの]

●倉乃のもりそば 1,200円

本物の信州そばを求めて！標高1000mの霧下で自家栽培自家製粉、水も四阿山からの湧き水のこだわりです。

☎ 上田市八木沢268-3 ☎ 0268-38-1347

☎ 11:00~14:30 ※平日のみ14:00(L.O.)

☎ なし ☎ 30台・バス1台

☎ 別所線舞田駅から徒歩8分

☎ 上田菅平ICから車23分

☎ クーポン そばかりんサービス



3 やぐら亭 [やぐらてい]

●やぐら亭そば 1,300円

地元のサラリーマンさんに御愛顧頂いて四半世紀。午後からのもうひと踏ん張りを美味しいおそばといつもの笑顔で応援しています。

☎ 上田市天神2-5-23 ☎ 0268-26-8104

☎ 11:00~15:00 (L.O.14:45)

☎ 水曜 ☎ 20台

☎ 上田駅から車5分・徒歩15分

4 佐助 [さすけ]

●くるみざる 1,000円

約350年前の北信濃の民家を移築した建物が風情あるそば店。自家栽培の素朴なそばは、香りよく食が進むおいしさ。

☎ 上田市真田町本原3023 ☎ 0268-72-2287

☎ 11:00~14:00 ※そば終了次第

☎ 月曜 ☎ 10台

☎ 上田菅平ICから車15分

☎ クーポン おせんべいサービス



2 そば茶屋 生島の杜

[いくしまのもり]

●真田そば 1,200円

信州上田の観光名所・生島足島神社境内で地元の旬の食材地粉を使用し、手作りのお料理をモットーにご提供しております。

☎ 上田市下之郷539 ☎ 0268-38-8867

☎ 11:00~15:00 17:00~22:00 (夜の部要予約)

☎ 不定休 ☎ 30台・バス6台

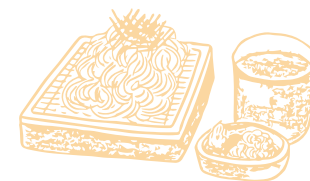
☎ 別所線下之郷駅から徒歩3分

☎ クーポン コーヒーサービス



新そばまつり 11月上旬

真田町や武石エリアなど市内各所で毎年開催。地元の腕利きによる手打ちそばは、そば粉の香りが口いっぱいに広がる贅沢な味わい。



そば畑 見頃／9月中旬



5 焼き鳥 つづらや

秘伝の美味だれは30年以上変わらぬ味を守り続ける伝統の味。昭和の上田を感じる美味だれ焼き鳥の元祖となるお店。

〒上田市中央2-12-25
☎0268-25-1248
月曜17:00～22:00
火曜～祝日 同なし
上田駅から徒歩10分



6 海鮮炭火焼処 ららわんや [ららわんや]

炭火の香る上質な肉と素材の味を引き立てる美味だれは、一串一串が炭火焼処ならではのこだわりを感じられる逸品。

〒上田市中央2-13-7
☎0268-75-7549
月曜17:30～24:00
火曜～祝日 同なし
上田駅から徒歩7分

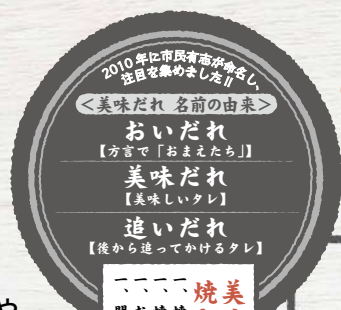


7 隠れ家 えん

●やきとりもりあわせ 1,000円

上田名物「美味だれ焼き鳥」を朝10時より、お召し上がりいただけます。“えんのおいだれ”も販売しておりますので、おみやげにもどうぞ!!

〒上田市中央4-7-27 ☎0268-75-6019
月曜10:00～16:00
火曜～祝日 同5～6時
上田駅から徒歩15分



美味だれ焼き鳥を楽しむための
焼き鳥屋マナーポイント!
一、焼き時間がかかるので注文はまとめてするがよし
二、焼き鳥が出てくるまで一杯飲んで気長に待つべし
三、お酒が飲めなくてもソフトドリンクを頼めばよし
四、閉店間際は炭が落ちる恐れあり。早めに入店すべし



おい 美味だれ 焼 き 鳥

地元の食文化として信州上田で60年以上愛され続けてきたご当地グルメ「美味だれ焼き鳥」。
すりおろしのニンニクが入った醤油ベースのたれを焼き鳥にたっぷりかけていただきます。
スタミナ満点、お酒がすすむおいしさです。



※写真はイメージです。

8 やきとり番長 上田駅ナカ店

【やきとりばんちょう うえだえきなかてん】

「美味だれ焼き鳥」を手軽に楽しめる店。串焼きは鶏と豚の13種類あり、上田の地酒限定酒との相性抜群。テイクアウトもでき、WEB・電話での予約も承り中。



〒上田市天神1-1 ☎0268-26-1881
月曜～水曜17:00～22:00
金曜17:00～23:30
土曜15:00～23:00
日曜15:00～22:00
火曜 同なし
上田駅構内

クーポン 本日のおすすめ一品プレゼント
(店内飲食に限る)



9 食酒屋 るり家 [るりや]

老舗焼き鳥店の味を再現しながら辿り着いたオリジナルの美味だれは、初心者にも大好評の味わいとなっています。

〒上田市中央2-4-2 ☎0268-21-7227
月曜17:00～26:00
火曜～祝日 同なし
上田駅から徒歩8分

クーポン 平日の月～木曜 生ビール30%オフ(何杯でも)

10 二代目 鳥友

【とりとも】

二代目鳥友では、国産鶏肉を店主が手で串に刺し、炭火で焼いて美味だれをかけた大ぶりの焼き鳥が好評です。

〒上田市中央2-9-2
☎0268-75-5950
月曜17:30～21:30(LO)
火曜～祝日 同なし
上田駅から徒歩5分
上田管平ICから車10分

クーポン ドリンク2杯以上ご注文の方、クーポン券提示で生ビール他ドリンク1杯無料





食事処 & 居酒屋

定番人気の和洋中メニューから、アユ料理やあんかけ焼きそばなどのご当地グルメまで味わい色々。昼夜を問わず何度でも通いたくなる、各店自慢の逸品がそろう。

11 こぶたや

- 塩カツ丼(外国産) 1,100円
- 塩カツ丼(信州産) 1,320円

長野県産の質の良い肉、県産のお米、地元の味噌蔵のみそ汁、ぬか床で作ったぬか漬、岡山県老舗醤油屋とコラボした特製ブレンドとんかつソース、全てはお客様に「おいしい」と言って頂けるように…、「ひたすらにとんかつを極めること」。

☎ 上田市中央 6-4-57 ☎ 0268-24-4118
 ☎ 11:00~14:00 17:00~21:00(LO20:30)
 ☎ 月曜(祝日の場合は翌日) ☎ 35台
 ☎ 上田駅から徒歩10分/上田晋平ICから車10分
 ツルヤ上田中央店横

クーポン クーポン1枚につきグラスビール1杯サービス
 飲み足りない方は、ドリンクバー無料
 ※お一人様1枚まで



千曲川の伝統漁法「つけば」

上田市近郊で江戸に始まり、4月下旬から6月下旬にかけ、ウグイやハヤ等の川魚を独特の仕掛けで獲る伝統漁法。「鯉西」では今も変わらずつけば漁を続けており、様々な川魚料理を味わえます。



12 千曲川の味とロマン 鯉西【こいにし】

- 鮎ラーメン 1,320円

鮎で出汁をとった塩ベースの鯉西オリジナルのラーメン。豪快に鮎塩焼を丸太一匹のせ、手づくりのつみれをトッピング。地鶏真田丸チャーシュー入りもあります。

☎ 上田市天神 1-9-19 ☎ 0268-22-5124
 ☎ 11:00~14:00 17:00~21:00 ※夜は要予約
 ☎ 火曜 ☎ 5台
 ☎ 上田駅から徒歩5分



13 中華料理 檸檬【れもん】

- 什景炒麵(五目あんかけ焼そば) 880円

創業以来、地元で親しまれ続けてきた中華料理店。イチ押しは、野菜がたっぷり入ったあっさり味のあんかけ焼そば。縮れた細麺があんと絡み合い、絶品です。

☎ 上田市中央 2-12-11 ☎ 0268-27-0303
 ☎ 11:30~14:30 17:30~20:30 ※日・祝日は20:00
 ☎ 火曜 ☎ 共同駐車場
 ☎ 上田駅から徒歩12分/上田晋平ICから車20分

あんかけ焼そば

上田市のソウルフード。野菜たっぷりの餡と、酢で溶いたからしを餡の上からかけ、混ぜて食べるという食べ方が特徴です。



14 中国料理 福楼【ふくろう】

- 福楼セット 1,000円

福楼は上田市役所斜め向かいにあります。本格的な中華を今までの経験を元にここにしかない味を追求しております。老若男女気軽に中華を味わえるのがお店の魅力です。

☎ 上田大手 2-3-5 ☎ 0268-22-7155
 ☎ 11:30~14:00 18:00~21:00
 ※売切で早く閉める時もございます。
 ☎ 日曜・第1月曜 ☎ 4台
 ☎ 上田駅から徒歩10分/上田晋平ICから車15分



15 えんぎや京町家

【えんぎや こまち】

- 信州サーモンのお刺身 1,078円

上田駅より徒歩4分。日本酒、焼酎の品揃えは上田で一番。落ち着いた大人の居酒屋です。全て個室対応です。

☎ 上田市中央 1-2-24 ☎ 0268-23-7070
 ☎ 17:00~24:00
 ☎ 不定休 ☎ なし
 ☎ 上田駅から徒歩4分

クーポン 10名以上の宴会で
 焼酎ボトル1本サービス



16 12番地 [じゅうにばんち]

●森のハンバーグ定食 1,180円

テーブル5卓、カウンター席と小さいお店ですが、誰もが楽しめる洋風定食屋です。ハンドメイドの料理で皆様の御来店をお待ちしています。

☎ 上田市上田原855 陽光ビル102 ☎0268-26-6651
 図 ランチ 11:30~15:00 (LO14:30)
 ディナー 17:30~21:00 (LO20:30) ※ディナーは金・土・日・祝日のみ
 図 木曜・第3日曜 図 30台 ※他デナントと共同
 図 別所線赤坂上駅から徒歩5分/上田管平ICから車30分

クーポン お食事されるお客様でクーポン券1枚につき
 ウーロン茶がグラスビールの1杯サービス



17 イル チェーロ

●カルボナーラ 1,500円

赤い扉のイタリアン。パスタは手打ちの太麺、ピザは自家製バリバリ生地。前菜・メインも手作りを基本に提供しております。小さいお店ですのでご予約がおすすめ。

☎ 上田市中央2-12-24 ☎0268-23-5887
 図 ランチ 11:30~13:30 (LO)
 ディナー 18:00~21:00 (LO)
 図 月曜・第3日曜 図 1台
 図 上田駅から徒歩7分/海野町パークから徒歩30秒



18 香吃大食堂

[しゃんちーだいしょくどう]

●蒸し餃子 660円

日本家屋の趣がある落ち着いた店内で広東料理・本格飲茶を提供。昼はランチセットがお得。3種類のタレで楽しめる蒸し餃子は、皮がやわらかく、おすすめです。

☎ 上田市中央2-20-9 ☎0268-23-8212
 図 月~木曜日 11:30~14:00
 金・土曜 11:30~14:00 17:00~21:00
 図 日曜 図なし
 図 上田駅から徒歩15分
 ひとまちげんき健康プラザうさだそば

クーポン 蒸し餃子(660円)1皿サービス

きのこ・松茸

長野県といえばきのこの産地。上田市の“塩田平”という地域周辺では、秋の期間限定で「松茸小屋」もオープンし、各店趣向を凝らした料理が味わえます。



19 松籟亭 [しょうらいてい]

●信州産牛すき焼き御膳 4,280円

山の中にボツンとある当店は、思わず写真に撮りたくなる絶景を見ながら、和食一筋の職人が割下からお肉まで全てにこだわったすき焼きをご堪能下さい。秋には松茸のコース料理も提供しています。(要予約)

☎ 上田市別所温泉1674-1 ☎0268-39-8080
 図 昼 11:30~14:30 夜 18:00~21:00
 ※昼・夜共に前日15時までの予約制
 図 火・水曜(1月~3月は懸営業のみ) 図 18台
 図 別所線別所温泉駅から徒歩30分
 ※無料送迎あり

クーポン おいしいコーヒーを1杯サービス



20 きのこむら深山 [きのこむらしんざん]

●松茸御膳 雅 19,800円

別所温泉近くの塩田平で5種類のきのこを栽培するきのこ農家直営レストラン。採り立てのきのこを使ったきのこ料理と、9月~11月は松茸料理が好評です。

☎ 上田市前山710-2 ☎0268-38-7333
 図 11:00~14:00 17:00~21:00(夜は要予約)
 図 不定休 図 30台
 図 上田駅から車20分/別所線別所温泉駅から車5分

クーポン 1,000円以上のお会計の方は
 しめじ1株プレゼント

21 松茸山 別所和苑

[まつやけやま べっしよえん]

●Eコース 16,500円

当苑は、松茸が採れる時期の2ヶ月間だけ営業する「松茸小屋」です。地元の食材をメインに6,500円から18,000円のコースをご用意しております。

☎ 上田市別所温泉241 ☎0268-38-8182
 図 11:00~15:00(最終入店14:30)
 17:00~20:00(最終入店18:00)
 図 シーズン中は無休 図 40台
 図 別所線別所温泉駅から徒歩25分

クーポン 1,000円 OFF

9~11月頃
 限定オープン
 ※営業期間等は店舗へ
 お問い合わせください。



※そのほかの松茸小屋についてはホームページ「うえだトリップなび」で紹介しています。
 ※地物松茸の生育は、天候・降水量に影響を受けやすく収穫量が安定しないことから、地元産以外で収穫された松茸が提供される場合があります。
 松茸料理の内容や産地については各店舗へお問い合わせいただき、ご予約のうえお出かけください。



22 焼肉の家マルコポーロ 上田店

【やきにくのいえるまこぼーろ うえてん】

23 焼肉の家マルコポーロ 丸子ベルプラザ店

【やきにくのいえるまこぼーろ まるこべるぶらざてん】

●信州ジビエ(鹿背ロース肉) 1,078円

信州黒毛和牛、信州米豚、信州うだ地鶏真田丸、長野県産コシヒカリなどの地域ブランドを、生産者の皆さんの想いと共に「地域の食文化」として提供しております。

上田店

国 上田市常田3-15-52 ☎0268-24-8177

国 11:15~23:00(LO22:00)

国 12月31日 国 46台

国 上田駅から車8分/上田普平ICから車10分

丸子ベルプラザ店

国 上田市中央1682-12 ☎0268-43-8388

国 11:15~23:00(LO22:00)

国 12月31日 国 30台

国 しなの鉄道大屋駅から車10分

24 若菜館 [わかなかん]

●うなぎの姫井と季節の料理

4,590円

創業明治30年。代々続く秘伝のタレとふくらみのハーモニーをお楽しみください。上田駅前なので待ち合わせの会食にもご利用頂けます。持ち帰り弁当もご用意しています。

国 上田市天神1-6-1 若菜ビル2F ☎0268-22-0127

国 11:00~13:50(LO)

国 16:00~19:50(LO) 21:00閉店

国 火曜(祝日の場合は翌日) 国 指定あり

国 上田駅から徒歩1分

※カード可



25 TENZING BREWERY

【てんじんふるわりー】

●地ビール 700円~

天神ブルワリーは地産地消や六次産業の推進、農産連携などによるまちづくりを目的とし、地ビールの醸造と提供、地域食材を生かした飲食を提供する、上田地域で初めてのスタイルとなる「マイクロブルワリー」です。

国 上田市天神1-2-34 ☎0268-29-1234

国 11:00~14:00 17:30~23:00

国 月曜(祝日の場合は翌日) 国 なし

国 上田駅から徒歩1分 上田普平ICから車15分

クーポン ランチメニューご注文の方にセットポテトサービス



お菓子処

見た目もかわいいご当地おやつ。素材や製法だけでなく、カタチや名称など細部にまでこだわった注目の品は、おみやげにもぴったりです。



26 みずゞ飴本舗 飯島商店

【いいじましようてん】

●みずゞ飴 角袋入 550円

国の登録有形文化財の本店建物は、大正モダニズム華やかかなりし時代の優雅で壮麗な風情を残した木造洋館造り。みずゞ飴他、国産果物のお菓子専門店です。

国 上田市中央1-1-21 ☎0268-75-7620

国 10:00~18:00

国 なし(1/1と12/31は除く) 国 21台

国 上田駅から徒歩2分/上田普平ICから車15分

27 富士アイス [ふじあいす]

●志まんやき あんこ・カスタードクリーム

各1個 100円

あんことカスタード、2種類の味わいが楽しめるご当地おやつ。行列必至の人気店で、常に焼ききたて熱々が食べられます。

国 上田市中央2-10-14 ☎0268-22-1077

国 9:30~19:00※売り切れ次第終了

国 火曜(不定休あり) 国 5台

国 上田駅から徒歩10分



28 信州アップルパイ研究所 Q

【しんしゅうあっぷるばいけんきゅうじょう】

●アップルパイ 2インチ 360円

生の果実をスライスし、そのまま焼き上げることのできるご本家の味がひき立ち、品種ごとの個性や美味しさをストレートに感じられるアップルパイです。

国 上田市中央2-4-12 シェーナ・ウーノ 101 ☎0268-71-0666

国 10:00~18:00

国 火曜 国 なし

国 上田駅から徒歩8分

※テイクアウトのみ





29 なかざわ商店

●信州うえだのおやき 1個 130円

ふるさとの味、おやきはふるさと納税の返礼品としても、ご好評いただいております。

〒上田市小島843-2 ☎0268-38-7816

☎9:00~17:00

☎日曜 ☎3台

☎別所線寺下駅から徒歩10分/上田菅平ICから車20分

クーポン おやき詰め20個入り(冷凍)2,600円を2,300円で販売します。

30 竹田製菓舗 [たけだせいかわ]

●焼きモンブラン 220円

お餅・焼菓子・生菓子・洋菓子、自家製のあんこで作る多種多様の季節のお菓子をご用意しております。

〒上田市常田2-35-1 ☎0268-22-0610

☎8:30~18:30 ※日曜・祝日は17:00閉店

☎月3回 不定休 ※月曜2回・日曜1回 ☎10台

☎上田駅から徒歩15分・車5分/上田菅平ICから車15分



31 玉喜屋 [たまきや]

●春の限定団子(4月中) 1本 119円~

手間を惜しまず白と杵で搗き上げた極上食感の自慢の団子。お勤めのくるみ団子は上田名物です。お花見期間は【桜餡・胡麻生味噌餡】等が登場します。

〒上田中央3-8-19 ☎0268-22-3751

☎9:00~18:00

☎月曜(変動あり) ☎なし

☎上田駅から徒歩15分



32 パティスリー ルル

●クレープ 324円

甘さ、アルコール控えて旬の地元食材を使い、四季を感じるスイーツをお届けしています。

〒上田市長瀬3490 ☎0268-42-2868

☎10:00~18:30

☎木・第3水曜 ☎5台

☎上田駅から車15分



33 御菓子処 千野 [ちの]

●真田石 150円

真田昌幸の上田城築城と共に作られた商人町「原町」に昭和5年に創業。故郷の四季や文化に育まれた信州上田の和菓子専門店として『菓子創り』に努めております。

〒上田中央3-2-18 ☎0268-22-1302

☎9:30~18:00

☎水曜 ☎なし

☎上田駅から徒歩12分



34 名取製餡 柳町店 [なとりせいあん やなぎまちてん]

●くるみおはぎ 1ヶ 250円

クルミの名産地ならではの『信州上田名物くるみおはぎ』です。地元のもち米を100%使用し、大粒に砕いたくるみは食べごたえが良く、人気の品です。

〒上田中央4-8-11 ☎0268-22-0164

☎10:00~15:00

☎不定休

☎上田駅から徒歩15分

35 信濃路うさぎや [しのじうさぎや]

●くるみそば 680円

信濃路うさぎや伝来の製法でじっくり練り上げた餡を香り豊かなそば粉の皮で包み、くるみをまぶした代表銘菓「くるみそば」は創業以来多くの皆様に愛され続けています。

〒上田市中之条68-6 ☎0268-22-2584

☎10:00~17:00

☎不定休 ☎7台

☎上田駅から車6分、別所線赤坂上駅から徒歩3分





おみやげ・軽食・カフェ

上田を訪れたらぜひ買って帰りたいおみやげなどをラインナップ。
地酒から雑貨やデザート、甘酒などなど、地元で生まれた多彩な品々をご案内。



36 おみやげ処 北村 [きたむら]

●特別純米生原酒「真田左衛門佐 信繁」 1,705円～
酒蔵でしか味わえなかった美味しさを、皆様にお届けしたくて、店内に設置した酒蔵と同様の貯蔵タンクより、空瓶に直詰めし販売しております。

☎ 上田市天神1-8-1パレオビル1F ☎0268-22-2369
☎ 10:00～18:00
☎ 水曜 日なし
☎ 上田駅から徒歩1分

クーポン 現金でお買上げ時 6%OFF

37 甘味処 雪屋 Conco

[かんみどころ ゆきやこんこ]

●かき氷 白うさぎ(もこんこ) 900円

上田駅近くでは珍しい、古民家カフェの甘味処です。かき氷・珈琲・紅茶・パフェ・あんみつ・パンケーキ・ソフト麺等メニュー豊富です。

☎ 上田市天神1丁目3-3 ☎090-8843-8898
☎ 11:00～19:00 (18時ラストオーダー)
☎ 3月～9月(毎週火曜+第2第4水曜)・10月～2月(毎週火曜水曜)
☎ 日なし
☎ 上田駅から徒歩2分/上田管平ICから車15分

クーポン こんぶ茶・梅こんぶ茶 (両方とも 250 円の品)、1品サービス



38 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

[さけのはらしょうてん]

●萩あまざけ 1L 700円

「無添加・手づくり」をモットーに、1905年の創業から一子相伝で受け継がれる信州イゲタ味噌醸造蔵元。5代目女将が毎日手作りする昔ながらの「萩あまざけ」が大人気。

☎ 上田市上塩尻260 ☎0268-22-1941
☎ 9:00～19:00
☎ 水曜 日4台
☎ 上田駅から車13分/上田管平ICから車15分
しなの鉄道西上田駅から徒歩7分

39 ベーカリー パンビ [ベーカリー ぱんび]

●自家製牛肉カレーパン 238円

毎日、お店で小麦粉を捏ねて生地から作るパン屋。焼きたてのパンを約100種類をご用意。イートインスペースもございますので、ぜひお立ち寄りください。

☎ 上田市踏込2-1154-4 ☎0268-75-6686
☎ 9:00～19:00 ※商品がなくなり次第閉店
☎ 水曜 日あり
☎ 上田駅から車5分



41 亀山珈琲焙煎所 [かめやまこーひーばいせんじょ]

●珈琲豆各種 100g 680円～

焙煎して8日以内の新鮮な珈琲豆を販売しております。店内でも珈琲をお飲みいただけます。上田の街歩きに疲れたら休憩に。名所の「柳町」からも徒歩3分です。

☎ 上田市中央5-6-26 ☎0268-80-9274
☎ 10:30～19:00
☎ 10:30～17:30(日曜日)
☎ 金曜 日6台
☎ 上田駅から徒歩15分/上田管平ICから車8分

クーポン ドリップバック珈琲1つプレゼント

40 趣味のきもの ゆたかや

●六文銭 今治タオル(全2色) 各 660円

六文銭・真田幸村・真田十勇士・上田紬の各グッズ(ポロシャツ、パーカー、タオル、扇子、巾着など)や、真田紐を製造販売しています。

☎ 上田市中央2-2-16 ☎0268-24-5298
☎ 9:30～18:30
☎ 火曜 日なし
☎ 上田駅から徒歩8分

クーポン お土産品 1,000 円(税別)以上お買上げで 10%OFF



42 千曲フルーツ [ちくまふるいつ]

●バナナとくるみのスムージー 450円

長野県産を中心に全国の旬の果物を取り揃えております。また、果物をたっぷり使ったスムージー、フレッシュジュースも是非お試しください。

☎ 上田市上田原1112-4 ☎0268-27-3630
☎ 9:00～18:00
☎ 日なし 日7台
☎ 別所線赤坂駅駅から徒歩5分





43 Cafe Sprout

【かふえ すぶらうと】

●発芽珈琲イミブレンド 440円

コーヒーの生豆を発芽させてから焙煎した『発芽珈琲』をお楽しみ頂けるカフェです。美味しくて栄養価の高い発芽珈琲を店内ショップでも1袋300g入1,695円で販売しております。

☎ 上田市古安曾1541 ☎0268-75-0855
 ☎ 11:00～17:00 ※季節により変動あり
 ☎ 月曜 ☎ 10台
 ☎ 上田駅から車20分



44 CHAYHANE ニコちゃんケバブ (Kebab World)

【ちゃいはね にこちゃんけぱぶ】

●ピタパン 600円

本格的な本場の味を再現したケバブが数種類と、アジアなお食事も御用意しております。お気軽にお立ち寄り下さい。ハラルフードについてもスタッフにお尋ね下さい。

☎ 上田市中之条575-6 スカイビル1F 3号 ☎070-3998-2609
 ☎ 11:00～18:00(変動あり)
 ☎ 月曜 ☎ 3台
 ☎ 上田駅から車7分 別所線三好町駅から徒歩5分

クーポン ソフトドリンクサービス



45 上田 道と川の駅 おとぎの里 お食事処 岩鼻

【うえだ みちとかわのえき おとぎのさと おしよくじどころ いわばな】

●馬鹿バーガー(ウマシカバーガー) 550円～

長野県産鹿肉と馬肉のパーティ、地元産トマト、ソースを上田市産米粉入りパンでサンドしたバーガーが人気。その他、地元産の食材を使った飲食も提供しています。

☎ 上田市小泉2575-2 ☎0268-75-0587
 ☎ 10:00～17:00
 バーガーオーダー 10:30～16:00 お食事オーダー 11:00～16:00
 ☎ なし ☎ 普通66台 大型25台 身障者用2台
 ☎ 別所線 上田原駅から徒歩33分/上田菅平ICから車17分

クーポン バーガーご注文の方にリンゴジュースサービス (1杯)



46 上田市観光会館売店

【うえだしかんこうかいかんばいてん】

●真田家秘伝味噌、真田家城下町味噌 (酒富醸造) 各370円

上田城跡公園の東側にあり、真田グッズや地元の銘菓、お土産が揃います。2階は観光案内所になっておりますので、上田城の観光の際にはぜひお立ち寄りください。

☎ 上田市大手2-8-4 ☎0268-25-4403
 ☎ 9:30～18:00(季節により変更する場合があります)
 ☎ なし(不定休あり) ☎ 19台
 ☎ 上田駅から徒歩12分/上田菅平ICから車15分



47 ゆきむら夢工房【ゆきむらゆめこうぼう】

●はちみつ各種(羽毛田養蜂所) 1,500円～

真田氏発祥の郷、真田町エリアをめぐるならまずこちらへ。真田グッズや上田市のおみやげの購入、そばうち体験(要予約)などもでき、隣には農産物直売所もあります。

☎ 上田市真田町長6090 ☎0268-72-2204
 ☎ 8:30～17:15(季節により変更する場合があります)
 ☎ 年末年始(不定休あり) ☎ 32台/バス5台
 ☎ 上田駅から車20分/上田菅平ICから車10分

48 Mikkeno cafe【みっけーのかふえ】

●フレンチトースト 650円

お城口から徒歩15分、路地裏にある隠れ屋のカフェです。エスプレッソマシーンを使用したお飲物、フレンチトースト、コッペパンサンド、米粉バナナケーキ、長崎苺岐阜クラフトビールをご提供しております。(全てテイクアウト可)

☎ 上田市中条3-15-9 ☎080-6801-0086
 ☎ 9:30～18:00
 ☎ 日・月曜(イベント等により変更あり) ☎ 1台
 ☎ 上田駅から徒歩15分/上田菅平ICから車10分

クーポン LINE ポイント 2



49 ハム工房セキ【はむこうぼうせき】

●ドイツサンド 600円

ドイツのソーセージ世界大会で金賞受賞! 手作りドイツソーセージ・長野県認定和牛信州プレミアム牛・自家製生ハム・自家製ジャリュキュトリーを豊富に取り揃えています。

☎ 上田市常盤城4-11-11 ☎0268-23-0747
 ☎ 10:00～18:30
 ☎ 日・月曜・祝日 ☎ 6台
 ☎ 上田菅平ICより車約20分
 上田市街地循環バス(赤バス 西コース左回り)
 生塚(うぶつか)停留所下車徒歩2分

クーポン 店内ハム・ソーセージに限り、現金決済で全品10%オフ



得

信州上田グルメガイド

クーポン券



お店のクーポン特典をチェック！

クーポン券は切り取り不要

ご来店時にこのページをお店へご提示ください。

ご利用毎に
お店の
チェックが
入ります

有効期限 2023年4月1日(土) から 2024年3月31日(日)まで



各ページの **クーポン** 表示されているお店に限り
本券をご利用できます(他券との併用不可)。

クーポン券ご利用上の注意

※お店のクーポン内容をご確認の上、ご利用ください。クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用の際は、券は切り取らず、本冊子をお店へお渡しください。
※不明な点等がありましたら、お店へ直接お問い合わせください。
※本券1枚でお一人様または1グループ1枚のご利用となります。

クーポン 表示のある
お店の内容をご確認の上、
切り取らずご利用ください。

1階売店では、銘菓や地酒、真田・六文銭グッズなど、
信州上田の特産品を多数販売。

上田市観光会館

1階 売店・喫茶 TEL0268-25-4403

2階 無料休憩所・観光案内所 TEL0268-23-5408



お問合せ

一般社団法人 信州上田観光協会

〒386-0024
長野県上田市大手2-8-4
TEL0268-71-6074

信州上田観光協会

検索

