

Portal Oficial de Turismo de Tokyo GO TOKYO



Updated: November 5, 2025

Desayuno al estilo tokiota

Es importante empezar el día con un desayuno sano, y tu estancia en Tokio no debe ser la excepción. Además de probar el desayuno al estilo japonés, también dispones de un montón de opciones al estilo occidental, así como restaurantes familiares, prácticos y a precios razonables. Aquí también te presentamos algunas de las tendencias de desayunos más actuales, incluyendo bares de fideos para comer de pie, y ramen matinal.

Sugerencias

- Durante tu estancia, prueba, al menos una vez, un desayuno al estilo japonés
- Observa el ajetreo de la hora punta mientras desayunas en alguna de las concurridas estaciones de Tokio
- Empieza el día con el desayuno de moda en Tokio, un delicioso bol de “ramen matinal”

Desayuno japonés tradicional

En algunos países, el desayuno es una comida ligera a base de cereales y fruta. Por el contrario, el desayuno japonés tradicional podría considerarse una comida más sustanciosa, que a menudo incluye

arroz blanco, sopa de miso y pescado al grill. Si te alojas en un hotel ryokan tradicional, seguramente tendrás la oportunidad de probar el desayuno al estilo japonés, y muchos otros hoteles también te ofrecen esta opción.

En el área de Shitamachi, en el centro de Tokio, hay varios lugares donde puedes probar el desayuno tradicional japonés. Misojyu es una tienda especializada en la sopa de miso en Asakusa. Su objetivo es brindar a la gente la oportunidad de probar la sopa de miso, para que así puedan experimentar una parte importante de la cultura gastronómica de Japón. Además de su saludable sopa de miso, elaborada con verduras orgánicas, también sirven bolas de arroz onigiri. En el interior del establecimiento cuenta con un tablón informativo en inglés que te servirá de ayuda a la hora de pedir. Risaku es una cafetería con bolas de arroz onigiri en Sendagi. Tanto las bolas de arroz como los platos de acompañamiento los preparan a mano, utilizando ingredientes selectos procedentes de todo Japón. El arroz se cuece en una cazuela hagama. También cuenta con platos combinados y con postres de dorayaki.



Misojyu



Risaku

Desayuno occidental con estilo

Daikanyama y Omotesando son dos de las áreas más de moda de Tokio, donde podrás conocer las últimas tendencias de todo el mundo y también visitar establecimientos y restaurantes elegantes. Además, están repletos de agradables espacios verdes donde podrás disfrutar de un desayuno de estilo occidental en un ambiente cómodo y relajante.

Ivy Place, un restaurante popular en Daikanyama, está situado en un agradable espacio verde que te encuentras inesperadamente en plena ciudad. El menú de desayuno, servido hasta las 10:45, incluye tortitas, granola, platos de huevo, platos de temporada y batidos de fruta. Es un restaurante de ambiente casero y el lugar donde puedes empezar el día perfecto rodeado de apacible verdor.



Ivy Place



Ivy Place

Uno de los restaurantes más populares en Omotesando, “crisscross” es un café acogedor que ofrece desayunos de estilo occidental, incluyendo tortitas y tostadas caseras. Se puede disfrutar de un desayuno en la terraza exterior rodeado de vegetación. Cuenta además con una panadería, llamada “breadworks”, que ofrece pan fresco cada día.

World Breakfast All Day presenta desayunos variados de todo el mundo, proporcionando la oportunidad de conocer distintas culturas gastronómicas del mundo, con un menú que cambia cada dos meses.

La mayoría de los hoteles ofrece desayunos de estilo occidental.



crisscross



crisscross

Restaurantes familiares y restaurantes de cadenas

Los restaurantes familiares y los de cadena ofrecen desayunos sencillos y económicos que puedes disfrutar a cualquier hora. Sirven varios estilos de desayunos a precios razonables, como platos combinados japoneses con arroz, sopa de miso y pescado al grill, además de desayunos de estilo occidental con huevos revueltos, salchichas y tostadas, o cuencos de marisco y buffets libre. A menudo cuentan con la opción de barra libre de bebidas, incluyendo zumo de naranja y café. Con pantallas táctiles en varios idiomas, pagos sin efectivo y Wi-Fi gratis, estos restaurantes son prácticos y el punto de salida perfecto para empezar el día. Suelen abrir las 24 horas del día y su menú también cuenta con otras opciones, como cuencos de arroz donburi y curry japonés.



Restaurantes de fideos para comer de pie

Los restaurantes de soba y udon donde se come de pie ofrecen la opción de un desayuno rápido cuando el tiempo apremia. Se encuentran a menudo en el interior, o en frente, de las principales estaciones, y abren temprano por la mañana. Únete a los viajeros de camino al trabajo para disfrutar de la experiencia de este desayuno simple, sabroso y rápido. Podrás elegir entre un montón de guarniciones, como carne, verduras y fritos. Se encuentran también establecimientos que sirven una mayor variedad de opciones como curry, katsudon y ramen.



Tómate de pie un bol de soba informal

Ramen matinal

La costumbre de tomarse un “Asa-raa” o “ramen matinal” como primera comida del día, la cual existe de hace mucho tiempo en algunas partes de Japón, últimamente se ha convertido en una tendencia a nivel nacional. En la estación Tokyo se encuentran numerosos restaurantes de ramen populares donde puedes saborear la cultura del ramen matinal. La versión para desayuno suele elaborarse con un caldo más ligero, y muchos de los establecimientos de ramen cuentan con una variedad de ofertas especiales para los más madrugadores.