あらかわ満点メニュー
普及促進紙「まんてん」

VOL. 21

MANTEN

あらかわ満点メニューとは？

荒川区では平成１８年度から食環境整備事業として、
区内の飲食店と日本栄養大学短期大学部と連携し、
お店の味を生かした健康に配慮したメニューを開発しています。
栄養基準を満たした、１食で栄養バランスが整ったメニューで、
栄養成分表示を表記して提供しています。
令和８年１１月より新たに３店舗６メニューが加わり、
区内飲食店**５５店舗で９５メニュー**が提供されています。



▲シンボルマーク

「あらチャレ」ポイントをプレゼント！



期間：令和８年１１月１日（日）～令和８年１１月８日（日）
対象：満点メニューを注文し、召し上がったメニューのレシート、領収書、食券、
　　料理写真の いずれかの画像を添付しアンケートに回答した方
内容：荒川区健康アプリ「あらチャレ」のポイントを最大 100 ポイント付与
　※１店舗１回５０ポイント、合計２回までの付与
　※ポイントは後日付与します
　※月１回販売や予約販売のメニューがあります。詳細は、各店にお問い合わせください。

あらかわ満点メニュー新規協力店舗

E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質　C：炭水化物　N：食塩相当量　野：野菜等重量
野菜 ：140g以上の野菜がとれるメニュー　減塩 ：食塩3.0g未満の減塩メニュー

ちとひや食堂　※数量限定

荒川区荒川2-1-6　吉村ビル2階
☎ 03-6806-6035



(E)815kcal
(P)33.4g
(F)27.2g
(C)105.6g
(N)3.3g
(野)140g

満点‼チキンチキンごぼう定食(¥1,000)　野菜 ※土曜日限定



(E)773kcal
(P)26.1g
(F)24.9g
(C)111.7g
(N)3.6g
(野)235g

満点‼白身魚と野菜の塩炒め定食（¥1,150）　野菜 ※不定期販売

リベルモンド

荒川区東尾久2-42-17
☎ 090-7324-7237



(E)847kcal
(P)42.0g
(F)25.6g
(C)107.1g
(N)3.4g
(野)83g

チキンオーバーライス
エスニック風ピーナッツソース(¥850)

荒川もんじゃ　こなの小町

荒川区荒川6-4-11 2F
☎ 03-3819-4855



(E)489kcal
(P)23.9g
(F)11.9g
(C)73.6g
(N)2.3g
(野)218g

濃厚イカ墨リゾットもんじゃ（¥1,380）



(E)515kcal
(P)24.5g
(F)15.9g
(C)74.5g
(N)3.1g
(野)250g

旨辛！麻辣もんじゃ（¥1,300）



(E)517kcal
(P)23.5g
(F)16.8g
(C)67.8g
(N)2.6g
(野)225g

さば味噌もちもちもんじゃ（¥1,280）