



健康的な食生活をサポートします

栄養バランスの整った食事や規則正しい食生活は、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために大変重要です。区では、区民の皆様が「栄養バランスの整った食事」「野菜・果物の摂取」「減塩」を実践できるようになることを目指した栄養施策を推進しています。

その栄養施策の1つとして、「あらかわ満点メニュー」開発支援事業を実施しており、区内の飲食店、女子栄養大学短期大学部と連携し、お店の味を生かし、健康に配慮したメニューを開発しています。令和2年度からは、テイクアウトメニュー「おうち de 満点」の提供を開始し、ご家庭や職場でも栄養バランスのとれた食事を気軽に楽しんでいただけるようになりました。「あらかわ満点メニュー」、「おうち de 満点」とおして、栄養バランスが整った食事について学び、健康的な食生活の実践につながる機会となれば幸いです。

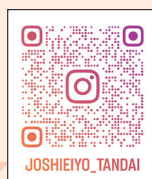
区では、引き続き、食環境整備の充実に努め、区民の皆様健康を支援いたします。



シンボルマーク

メニュー開発協力

女子栄養大学短期大学部



女子栄養大学短期大学部
Instagram

あらかわ満点メニュー・
おうち de 満点を食べた方に
「MANTENエコバッグ」を
プレゼント！

全店合計 **1,300** 枚配布
※各店なくなり次第終了



巾着としても使えます！

あらかわ満点メニュー・おうち de 満点とは



あらかわ満点メニュー

栄養基準を満たした、
1食で栄養バランスが
整ったメニューです。

おうち de 満点

あらかわ満点メニューよりゆるやかな栄養基準を
満たしたテイクアウトメニューです。
おうちなどで副菜を1～2品プラスしたり、前後の食事
で調整したりすることで、栄養バランスが整います。

🔥 エネルギー

🌿 たんぱく質

🥓 脂質

🍷 炭水化物

🧂 食塩相当量

💰 値段

区内飲食店のみなさまへ

「あらかわ満点メニュー」「おうち de 満点」提供店を
募集します。健康に配慮されたあらかわ満点メニュー・
おうち de 満点の販売は、区民の皆さまの健康につな
がります。興味のある方は健康推進課栄養担当まで
お気軽にご連絡ください。

01 交流純喫茶なごり

南千住 1-18-3
☎ 070-9090-9545 困 水曜



厚切りピザトーストと自家製プリンのお楽しみセット

🔥 611kcal 🌿 23.2g 🥓 19.7g
🍷 83.9g 🧂 3.0g 💰 1,800円

02 惣菜の店 きく

南千住 1-19-2
☎ 3807-0615 困 日曜



海鮮かき揚げ丼

🔥 617kcal 🌿 17.2g 🥓 19.2g
🍷 97.0g 🧂 1.1g 💰 600円

03 石濱茶寮～楽～

南千住 3-28-58 石濱神社境内
☎ 6806-8001 困 水曜



石濱ご長寿そば

🔥 524kcal 🌿 25.4g 🥓 13.3g
🍷 78.0g 🧂 3.0g 💰 880円

04 中華料理 生駒軒

南千住 5-3-3
☎ 3801-2435 困 水・土曜



たっぷり野菜のソース焼きそば

🔥 520kcal 🌿 19.9g 🥓 16.2g
🍷 74.2g 🧂 3.3g 💰 700円

05 甲州屋

南千住 6-15-1
☎ 3891-1919 困 日曜



サラダそば ～胡麻みそ風味～

🔥 635kcal 🌿 26.3g 🥓 18.8g
🍷 90.1g 🧂 3.1g 💰 950円

06 タイ料理 Sol Bangkok

南千住 6-59-19
☎ 5604-9128 困 月曜



パッキーマオ

🔥 554kcal 🌿 18.6g 🥓 17.9g
🍷 81.2g 🧂 3.8g 💰 1,180円

07 インドレストランフルバリ 南千住駅前店

南千住 7-1-1-110 アクレスティ南千住
☎ 6806-5994 困 無休



ごまナンと2種のカレーセット

🔥 814kcal 🌿 27.2g 🥓 26.0g
🍷 118.9g 🧂 3.5g 💰 1,370円

08 インドレストランフルバリ べるぽーと汐入店

南千住 8-12-5-105 べるぽーと汐入東館
☎ 3807-9299 困 無休



ベジタブルカレーセット

🔥 704kcal 🌿 22.9g 🥓 18.4g
🍷 109.3g 🧂 3.5g 💰 1,170円

09 アポカリ

荒川 1-31-7
☎ 5604-5694 困 不定休



鶏のガパオライスセット

🔥 702kcal 🌿 31.2g 🥓 19.8g
🍷 102.7g 🧂 3.8g 💰 1,100円

10 お好みハウス 友民

荒川 1-49-10
☎ 070-4386-0918 困 土・日曜・祝日



牛すじカレー

🔥 848kcal 🌿 55.4g 🥓 22.4g
🍷 104.7g 🧂 4.2g 💰 700円

11 Lunch Box キャロット

荒川 1-55-1
☎ 5850-6016 困 土・日曜・祝日



季節の野菜の和風ハンバーグ

🔥 620kcal 🌿 21.0g 🥓 19.4g
🍷 89.7g 🧂 2.7g 💰 600円

12 レストラン さくら

荒川 2-2-3 荒川区役所地階
☎ 3807-5752 困 土・日曜・祝日



満点☆秋のさばの甘酢あんかけ定食

🔥 742kcal 🌿 26.2g 🥓 23.7g
🍷 107.7g 🧂 2.5g 💰 610円

13 ますや

荒川 2-3-7
☎ 3891-0993 困 日曜・祝日



香り揚げ出し豆腐のおろしそば

🔥 542kcal 🌿 18.3g 🥓 15.0g
🍷 83.7g 🧂 2.2g 💰 700円

14 光栄軒

荒川 2-4-3
☎ 3806-4924 困 月曜



たっぷり野菜の辛みそつけ麺

🔥 643kcal 🌿 30.7g 🥓 20.3g
🍷 83.7g 🧂 3.1g 💰 600円

15 三河島キャ

荒川 3-23-9
☎ 5615-2412 困 土・日曜・祝日



野菜たっぷり温玉付きビビンバ弁当

🔥 638kcal 🌿 21.0g 🥓 19.9g
🍷 89.1g 🧂 3.8g 💰 594円

16 松乃寿司 本店

荒川 5-49-8
☎ 3892-1277 困 月・火曜 (祝日は営業)



ランチばらちらし

🔥 572kcal 🌿 23.7g 🥓 12.9g
🍷 92.6g 🧂 3.7g 💰 1,210円

17 浜作 もんじゃ会館

荒川 6-4-11-2F
☎ 3819-4855 困 木曜



もちよくばりもんじゃ

🔥 504kcal 🌿 19.3g 🥓 16.2g
🍷 72.1g 🧂 3.0g 💰 1,250円

18 ハンバーグレストラン まつもと

荒川 6-6-1 ウェストヒル町屋 B104
☎ 3800-2446 困 月曜 (祝日の場合は火曜)



和風とろろハンバーグセット

🔥 616kcal 🌿 25.6g 🥓 20.4g
🍷 82.1g 🧂 2.6g 💰 1,750円

19 お食事処 ときわ

荒川 7-50-9 センターまちや地下1階
☎ 3809-2335 困 不定休



納豆ネギトロ丼定食

🔥 634kcal 🌿 23.9g 🥓 21.0g
🍷 87.9g 🧂 3.0g 💰 800円

20 川ばた

町屋 1-2-14
☎ 3892-5186 困 第3水曜、木曜

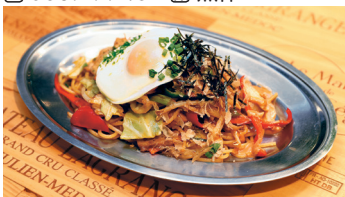


野菜もりもり餃子セット

🔥 685kcal 🌿 22.9g 🥓 19.8g
🍷 103.3g 🧂 2.3g 💰 1,100円

21 TOKYO L.O.C.A.L BASE

町屋 1-3-12
☎ 6807-7748 困 無休

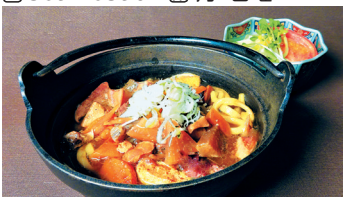


野菜たっぷり特製焼きスパ

🔥 711kcal 🌿 27.7g 🥓 22.7g
🍷 100.5g 🧂 3.3g 💰 990円

22 あつめ

町屋 1-21-12
☎ 3892-8390 困 月・日曜



もつ煮込みうどん

🔥 545kcal 🌿 24.3g 🥓 15.3g
🍷 70.4g 🧂 2.9g 💰 990円

23 錦 鮨

町屋 2-15-2
☎ 3895-2590 困 火曜



🍱ランチにぎり

🔥 576kcal 🌿 30.1g 🥓 6.1g
🍷 94.9g 🧂 3.6g 💰 1,200円

24 中華 ランラン

町屋 4-10-5
☎ 3895-5105 困 月・火曜



豚しゃぶとたっぷり野菜のあっさりタンメン

🔥 556kcal 🌿 20.8g 🥓 17.4g
🍷 76.9g 🧂 3.4g 💰 900円

25 酒菜処 清和

町屋 6-18-12
☎ 3892-2437 困 月曜定休日・祝日 (予約のみ)



※ディナーのみ (平日ランチは要予約) うす味パスタとから揚げのサラダプレート

🔥 513kcal 🌿 21.2g 🥓 16.8g
🍷 69.1g 🧂 3.6g 💰 1,100円

🍷 野菜 140g 以上の
野菜がとれるメニュー

NEW 令和6年度
開発メニュー

🧂 減塩 食塩 3.0g 未満の
減塩メニュー

🏠 おうち de 満点

- 新メニューの販売開始は11月1日(金)です。
- 都合により、内容・価格が変更になる場合があります。
- あらかわ満点メニューをテイクアウトできるお店もあります。
- 営業時間など、詳細は各店にお問合せください。
- 複数メニュー提供しているお店もあります。全メニューの写真は区ホームページに掲載しています。

26 キッチン 桑の樹

町屋 6-31-11
☎ 3893-0180 困 水・木曜夜、第3日曜



豚てりやき丼

🔥 839kcal 🌿 28.5g 🥓 27.4g
🍷 120.3g 🧂 3.5g 💰 1,000円

27 Osteria Hifumi

町屋 8-1-8
☎ 6807-6896 困 日曜

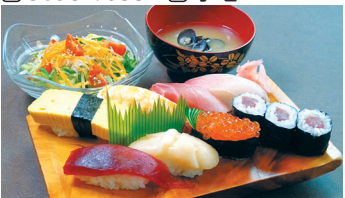


※提供時間 (11:30～14:00) ツナとブロッコリーのフレッシュトマトパスタ

🔥 628kcal 🌿 20.5g 🥓 19.5g
🍷 93.7g 🧂 2.8g 💰 1,200円

28 寿美鮨本店

東尾久 3-6-6
☎ 3895-1033 困 水曜



上にぎり寿司セット、青しそドレッシングサラダ付き

🔥 619kcal 🌿 30.9g 🥓 13.9g
🍷 95.0g 🧂 3.6g 💰 1,980円

29

うなぎ坂田

東尾久 4-22-11
☎ 3894-4778 困 火曜



うなとろ丼定食

⚡ 764kcal

🌿 31.0g

🍖 20.9g

🍟 115.4g

🍷 3.7g

💰 2,640 円

30

natural Cafe こひきや

東尾久 5-20-15
☎ 6807-7512 困 月・日曜・祝日



トロトロ牛スジうどん

⚡ 621kcal

🌿 30.2g

🍖 19.9g

🍟 79.4g

🍷 2.9g

💰 1,386 円

31

ティールーム・フェルメール

東尾久 6-16-22
☎ 3809-5256 困 月・日曜・祝日



昭和なオムライスセット

⚡ 578kcal

🌿 18.7g

🍖 19.2g

🍟 84.3g

🍷 2.3g

💰 1,080 円

🌱 野菜

32

ぱるけ

東尾久 6-44-8
☎ 6314-1465 困 水・日曜



豚丼

⚡ 796kcal

🌿 26.2g

🍖 25.7g

🍟 104.8g

🍷 2.6g

💰 650 円

🌱 野菜

33

る・ぷら

東尾久 8-12-15
☎ 3819-0345 困 火・水曜



ステーキセット

⚡ 547kcal

🌿 26.5g

🍖 17.7g

🍟 69.5g

🍷 2.3g

💰 2,000 円

🌱 野菜

34

まどゐ荘

西尾久 2-15-5
☎ 6240-8283 困 日曜



あらかわほっこり弁当

⚡ 620kcal

🌿 20.3g

🍖 20.3g

🍟 86.5g

🍷 3.2g

💰 500 円

🌱 野菜

35

十八番

西尾久 2-15-7
☎ 6458-2918 困 水・木曜



もやしいため丼(たまご入り)

⚡ 683kcal

🌿 22.3g

🍖 20.2g

🍟 95.3g

🍷 3.4g

💰 750 円

🌱 野菜

36

インド料理 ニューガネーシャ

西尾久 2-38-14
☎ 3893-0897 困 無休



野菜たっぷり！2種のカレーセット

⚡ 652kcal

🌿 24.8g

🍖 16.2g

🍟 102.4g

🍷 3.7g

💰 1,180 円 / 夜 1,650 円

🌱 野菜

37

居酒屋スナックBUN (文)

西尾久 5-23-16-102
☎ 6807-7873 困 第3日曜



鶏肉の塩麹野菜炒め定食

⚡ 662kcal

🌿 29.4g

🍖 16.1g

🍟 97.4g

🍷 3.7g

💰 880 円

🌱 野菜

38

おうちごはん いずみや

西尾久 6-30-9
☎ 080-3573-9795 困 火曜



焼サバ定食

⚡ 623kcal

🌿 29.2g

🍖 16.5g

🍟 90.2g

🍷 2.8g

💰 1,150 円

🌱 野菜

39

もぐもぐキッチン&グッズ

西尾久 6-35-11 あらかわ遊園もぐもぐハウス
☎ 3800-7420 困 火曜(祝日の場合は水曜)



あらかわとり天うどん

⚡ 575kcal

🌿 26.1g

🍖 16.3g

🍟 80.7g

🍷 3.4g

💰 750 円

40

大和屋

東日暮里 1-19-1
☎ 3891-6347 困 日曜



特上おろし

⚡ 638kcal

🌿 20.9g

🍖 21.1g

🍟 91.0g

🍷 2.4g

💰 1,500 円

🌱 野菜

41

中国料理 美寿治

東日暮里 4-21-4
☎ 3801-8977 困 木曜



荒川しいたけラーメン

⚡ 587kcal

🌿 27.1g

🍖 13.7g

🍟 82.1g

🍷 3.5g

💰 900 円

🌱 野菜

42

café mogii+

東日暮里 5-1-1
☎ 5604-5129 困 月・日曜・祝日



スペシャルガレット(チリコンカン)

⚡ 667kcal

🌿 28.2g

🍖 22.0g

🍟 82.6g

🍷 3.7g

💰 1,500 円

🌱 野菜

43

レストラン オックス

東日暮里 5-48-5 光陽社ビル 1 階
☎ 6806-6617 困 日曜



オックス特製カニオムレツセット

⚡ 623kcal

🌿 23.6g

🍖 19.6g

🍟 89.9g

🍷 3.7g

💰 1,380 円

🌱 野菜

44

GOODTHANG TOKYO

東日暮里 6-3-1
☎ 050-3576-0352 困 月曜



こだわりのハンバーガー

⚡ 583 kcal

🌿 23.4g

🍖 19.4g

🍟 81.3g

🍷 3.2g

💰 1,400 円

45

サルー！ラテンSAKABA

東日暮里 6-60-9 日暮里駅前ビル 3 階
☎ 3807-2150 困 無休



野菜たっぷり！ペルー風豆の煮込み

⚡ 625kcal

🌿 20.5g

🍖 19.7g

🍟 90.4g

🍷 2.2g

💰 1,200 円

🌱 野菜

46

中国料理 又一順

西日暮里 2-18-3
☎ 3801-8520 困 月曜(祝日の場合は火曜)



蘭花鶏片セット

⚡ 829kcal

🌿 34.3g

🍖 22.6g

🍟 123.7g

🍷 3.0g

💰 1,200 円

🌱 野菜

47

太宝家

西日暮里 2-18-7
☎ 3891-3775 困 木曜



鯨丼と蕎麦のセット

⚡ 794kcal

🌿 30.3g

🍖 17.8g

🍟 131.2g

🍷 2.7g

💰 1,500 円

48

六文そば (日暮里1号店)

西日暮里 2-25-1 ステーションガーデンタワー 3F
☎ 090-4429-0357 困 日曜



おきあみとちくわのかき揚げおろしそば

⚡ 627kcal

🌿 21.5g

🍖 14.8g

🍟 103.8g

🍷 3.4g

💰 490 円

49

一由そば

西日暮里 2-26-8
☎ 3806-6669 困 無休



あらかわ太蕎麦

⚡ 640kcal

🌿 21.8g

🍖 21.2g

🍟 90.6g

🍷 2.8g

💰 640 円

50

花家

西日暮里 3-2-2
☎ 3821-3293 困 火曜



日暮里餃子定食

⚡ 745kcal

🌿 24.2g

🍖 20.0g

🍟 117.9g

🍷 3.7g

💰 930 円

🌱 野菜

3分でわかる

栄養学

お店では、女子栄養大学短期大学部が作成した「3分でわかる栄養学」を読むことができます。



栄養成分表示がわかる店

EIYOU SEIBUN HYOUJI GA WAKARU MISE

このマークのある
お店で商品を
購入すれば、
食べたものの
栄養成分を簡単に
確認できます！

※あらかわ満点メニュー提供店
はすべて「栄養成分表示がわ
かる店」です。

栄養成分表示

100g 当たり

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

△kcal

◇g

▽g

▽g

☆g

A

喜田家 三ノ輪店

南千住 1-31-9
☎ 3801-1256 困 無休



B

大倉屋豆腐店

南千住 5-36-11
☎ 3801-6958 困 水曜



C

パウンド屋

荒川 1-3-9
☎ 3802-0141 困 土・日曜・祝日



D

喜田家 町屋店

町屋 1-2-12
☎ 3893-0831 困 無休



E

荒川ひまわり第2

東尾久 3-20-10-2F
☎ 3895-6149 困 土・日曜・祝日
大量注文の際はご相談頂ければ幸いです。



F

喜田家 西尾久店

西尾久 1-15-5
☎ 3819-1187 困 火曜
定休日が変更になる場合があります。



G

小台橋あさがお (パン工房)

西尾久 3-12-12
☎ 5604-9262 困 土・日曜・祝日
パン工房では販売していませんので、
注文はお問い合わせください。



H

Etsuko Kitchen

西尾久 2-6-2
☎ 3895-6379 困 不定休
自動販売機で販売 (24 時間営業)
お問い合わせは 9:00 ~ 18:00





栄養成分表示を活用しよう

メニューポスターの見方

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見て上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取して、健康維持・増進を目指しましょう。

食品のエネルギーを確認して、肥満とやせを予防しましょう！

たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスがとれた食事を意識しましょう！
とくに高齢者の方は、筋肉量・筋力の低下予防のために、たんぱく質の摂取を心がけましょう。



あらかわ満点メニュー

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す
栄養成分表示を表記して提供しています



栄養成分表示	
エネルギー: 607kcal	たんぱく質: 20.0g
脂質: 18.3g	炭水化物: 88.7g (糖質: 79.4g)
食物繊維: 9.3g	食塩相当量: 1.7g
野菜等重量: 207g	

十六穀米とスパイシーなチリコンカンの発酵ワンプレートです。チリコンカンは自家製の塩麹としょうゆ麹を使うことで、塩分控えめながらも奥深いおいしさを実現しました。季節の野菜もたっぷりと添えられています。野菜本来の旨味と野菜麹が調和した優しい味わいのスープ付きです。

café mogii × 荒川区 × 女子栄養大学短期大学部



糖質と食物繊維

糖質と食物繊維を合わせて炭水化物といいます。

- ◆ 糖 質 → 消化されてエネルギーとして使用されるものです。不足すると疲労感や集中力の低下を引き起こします。
- ◆ 食物繊維 → 消化されずに大腸まで到達します。

水溶性食物繊維 糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の上昇を穏やかにします。

不溶性食物繊維 便のかさを増やしたり、便を軟らかくする効果があります。

どちらも健康的な食生活に必要な栄養素です。過不足なく摂取することを心がけましょう。

野菜をしっかり摂りたい方、減塩を意識したい方は、マークがついているメニューがおすすめです！

食塩の過剰摂取は高血圧の要因となります。男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満を心がけましょう！



メニューのおすすめポイントをご紹介！健康に役立つ情報をお見逃しなく！

栄養相談・みそ汁測定実施中！

荒川区保健所では、栄養相談（毎週木曜午後、予約制、無料）や電話相談を随時行っています。赤ちゃんから大人まで、食事や栄養のお困りごとがあるときは、健康推進課栄養担当までご連絡ください。（連絡先は本頁下段参照）

また、普段飲んでいるみそ汁（汁物）の塩分濃度を測定することができます。（毎週木曜午後、無料）減塩を意識するきっかけとして、ぜひご利用ください。

令和6年度からの
新規店舗と
新メニューを
動画で
ご紹介！

