

あらかわ満点メニューとは？

荒川区では、区民の皆様の健康づくりのため、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。



▲シンボルマーク

新たに販売開始されたメニュー

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

: 140g以上の野菜がとれるメニュー : 食塩3.0g未満の減塩メニュー

ごはんがススム食堂 HAWAIIAN



荒川区南千住1-50-10
☎ 03-6806-6366
(E)721kcal
(P)34.6g
(F)23.9g
(C)93.2g
(N)3.1g
(野)99g

カマアイナよくばりプレート(¥1,100)

GOODTHANG TOKYO



荒川区東日暮里6-3-1
☎ 050-3576-0352
(E)515kcal
(P)25.5g
(F)16.6g
(C)67.8g
(N)2.7g
(野)140g

あらかわ満点バーガーセット(¥1,680)

あらかわ健康ごはんfeat. 株式会社Olympic



Olympic
①荒川一丁目店
②三ノ輪店
③西尾久店④熊野前店
(E)493kcal
(P)17.5g
(F)14.2g
(C)84.4g
(N)3.4g
(野)79g

健康筍ごはん 国産さば(¥591)

店舗詳細、その他のあらかわ満点メニューは
下記からチェック！



たくさんポイントを貯めよう！

あらかわ満点メニューを食べて「あらチャレ」ポイントをゲット！

※あらかわ満点メニュー以外のメニューを召し上がった方はポイント付与の対象外です

荒川区健康アプリ「あらチャレ」に登録し、対象店であらかわ満点メニューを食べて

店舗内の二次元コードを読み込むと、**20ポイント**をプレゼント！

他にも基準の歩数のクリアや食事や睡眠の記録、

区主催の講座への参加などポイントを貯める方法はたくさん！

貯まったポイントを使って、**豪華景品が当たる**抽選に応募することができます！

※対象:18歳以上の区民&区内在勤者

※対象外店舗:特別養護老人ホーム癒しの里 南千住、Osteria Hifumi、一由そば、Olympic荒川一丁目店、三ノ輪店、熊野前店、西尾久店

問い合わせ先 荒川区保健所健康推進課栄養担当 (03-3802-4930)

令和8年7月発行

