

NEW MENU

あらかわ満点メニュー
普及促進紙[まんてん]

VOL.
17

MANTEN



2023
NEW MENU
PICKUP!

「あらかわ満点メニュー」・「おうち de 満点」の新メニューをピックアップ！
ぜひ、一度試してみたいはかがでしょうか。



荒川区長
にしかわ たいいちろう
西川 太一郎

「あらかわ満点メニュー」「おうち de 満点」で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、生命の維持に加え、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欠くことのできない営みです。さらに、年代に合わせた食生活は、生活習慣病予防や高齢者のフレイル予防にもつながります。また、これらの栄養・食生活を支える環境の整備を進めていくことは、個人の食に対する行動変容と健康状態の改善を促すために大変重要となります。

区では、区内で外食をする際により健康的な食事とは何かに気づき、食事をしていただける食環境づくりを目的として、「あらかわ満点メニュー」事業を実施してまいりました。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きました。「あらかわ満点メニュー」は健康的かつ美味しい食事が身近に数多くあることが魅力であり、17年以上も毎年の見直しと新規メニューを追加することで、区民の皆様へ愛されております。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もらえるようになっています。

「食べる」ことは、生きるための基本的な営みです。体の健康だけではなく、誰かと食事をするコミュニケーションを図る場ともなり、心の健康にもつながります。区では、「あらかわ満点メニュー」「おうちde満点」事業を通じて地域をつなげ、区民の皆様の健康的な食環境を整備し、「生涯健康都市あらかわ」の実現に向けて努めてまいります。



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
「MANTENTートバッグ」を
プレゼント!

全店合計1,000枚配布

※各店なくなり次第終了



「あらかわ満点メニュー」と「うちde満点」で 協力してくれるお店と料理をご紹介します。 美味しくヘルシーな MANTENラインナップで 健康をゲットしましょう!



🍌 エネルギー 🌿 たんぱく質 🍖 脂質 🍷 炭水化物 🧂 食塩相当量 💰 値段

しっかり基準

「あらかわ満点メニュー」



1食で栄養バランスが整っています。健康のために、何をどれだけ食べたらよいかわかるメニューです。

ゆるやか基準

「うちde満点」



栄養成分表示がわかるテイクアウトメニューです。うち(職場なども含む)で副菜を1~2品プラスしたり、前後の食事で調整して栄養バランス満点を目指します。

01 惣菜の店 きく
南千住1-19-2
☎3807-0615 困 日曜

※要予約

海鮮かき揚げ丼

🍌 617kcal 🌿 17.2g 🍖 19.2g
🍷 97.0g 🧂 1.1g 💰 600円

02 石濱茶寮〜楽〜
南千住3-28-58 石濱神社境内
☎6806-8001 困 水曜

NEW

※食塩相当量はめんつゆ1/2量

石濱ご長寿そば

🍌 524kcal 🌿 25.4g 🍖 13.3g
🍷 78.0g 🧂 3.0g 💰 880円

03 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

🍌 600kcal 🌿 23.4g 🍖 17.5g
🍷 85.3g 🧂 3.5g 💰 700円

04 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〜

🍌 636kcal 🌿 29.1g 🍖 18.1g
🍷 90.3g 🧂 3.0g 💰 950円

05 そば処おおもり
南千住6-26-12
☎3891-2553 困 不定休

※食塩相当量はつけだれ3/5量

田舎辛みそつけめん

🍌 693kcal 🌿 23.9g 🍖 20.1g
🍷 104.7g 🧂 3.1g 💰 700円

06 ぽんぽんフルバリ 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

07 ぽんぽんフルバリ 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

08 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 🍷 1,000円 夜1,100円

09 お好みハウス 友民
荒川1-49-10
☎3803-0141 困 土・日曜・祝日

牛すじカレー

🍌 848kcal 🌿 55.4g 🍖 22.4g
🍷 104.7g 🧂 4.2g 💰 700円

10 Lunch Box キャロット
荒川1-55-1
☎5850-6016 困 土・日曜・祝日

※要電話問い合わせ(9:00~10:00)月1回販売

季節の野菜の和風ハンバーグ

🍌 620kcal 🌿 21.0g 🍖 19.4g
🍷 89.7g 🧂 2.7g 💰 600円

11 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

NEW

※提供時間(11:00~14:00)1日15食限定

すき焼き風煮定食

🍌 690kcal 🌿 25.3g 🍖 22.0g
🍷 91.5g 🧂 2.5g 💰 560円

12 ますや
荒川2-3-7
☎3891-0993 困 日曜

※食塩相当量はめんつゆ1/2量

香り揚げ出し豆腐のおろしそば

🍌 515kcal 🌿 20.9g 🍖 12.3g
🍷 80.6g 🧂 2.5g 💰 650円

13 光栄軒
荒川2-4-3
☎3806-4924 困 月曜

※食塩相当量はつけだれ3/5量

ピリ辛冷やしつけ麺

🍌 591kcal 🌿 20.9g 🍖 14.3g
🍷 92.4g 🧂 3.4g 💰 600円

14 三河島キヤ
荒川3-23-9
☎5615-2412 困 土・日曜・祝日

※提供時間(火・水 12:00~14:00)

たっぷり野菜のもち麦入りロールキャベツ弁当

🍌 613kcal 🌿 20.3g 🍖 15.5g
🍷 95.1g 🧂 2.2g 💰 540円

15 料理屋 江戸や
荒川4-16-9
☎3806-0140 困 不定休

※要予約

黄金重

🍌 576kcal 🌿 18.7g 🍖 18.9g
🍷 85.1g 🧂 1.6g 💰 600円

16 松乃寿司 本店
荒川5-49-8
☎3892-1277 困 月曜夜・火曜

※提供時間(11:30~13:30)

ランチばらちらし

🍌 572kcal 🌿 23.7g 🍖 12.9g
🍷 92.6g 🧂 3.7g 💰 1,210円

17 濱作もんじゃ会館
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 💰 1,150円

18 ハンパ-レストラン まつもと
荒川6-6-1 ウェストビル町屋B104
☎3800-2446 困 月曜(祝日の場合は火曜)

NEW

※提供時間(17:00~22:00)

和風きのこハンバーグセット

🍌 848kcal 🌿 27.9g 🍖 20.9g
🍷 140.9g 🧂 3.1g 💰 1,500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

牛肉スタミナ炒め定食

🍌 666kcal 🌿 24.6g 🍖 21.1g
🍷 95.0g 🧂 3.6g 💰 800円

20 川ばた
町屋1-2-14
☎3892-5186 困 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

※ディナーのみ

もつ煮込みうどん

🍌 545kcal 🌿 24.3g 🍖 15.3g
🍷 70.4g 🧂 2.9g 💰 990円

23 グルテンフリー&オーガニックのワインバル かくれん穂
町屋2-2-20
☎6458-2432 困 無休

有機野菜がたっぷりとれるカレー風ポローネセット

🍌 815kcal 🌿 26.7g 🍖 22.7g
🍷 122.9g 🧂 3.8g 💰 1,800円

24 錦鮨
町屋2-15-2
☎3895-2590 困 火曜

※販売時間(11:00~14:00)

得意ランチにぎり

🍌 576kcal 🌿 30.1g 🍖 6.1g
🍷 94.9g 🧂 3.6g 💰 1,100円

25 中華 ランラン
町屋4-10-5
☎3895-5105 困 月・火曜

※食塩相当量はスープ1/2量

豚しゃぶとたっぷり野菜のあっさりタンメン

🍌 556g 🌿 20.8g 🍖 17.4g
🍷 76.9g 🧂 3.4g 💰 900円

野菜 140g以上の野菜がとれるメニュー

食塩 食塩3.0g未満の減塩メニュー

NEW 令和5年度開発メニュー

うちde満点

- 新メニューの販売開始は10月28日(土)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、詳細は各店にお問い合わせください。
- 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 酒菜処 清和
町屋6-18-12
☎3892-2437 困 月曜

※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

27 キッチン 葉の樹
町屋6-31-11
☎3893-0180 困 水曜

生姜焼き弁当

🍌 787kcal 🌿 31.5g 🍖 18.9g
🍷 116.1g 🧂 4.5g 💰 700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

🍌 572kcal 🌿 30.7g 🍖 11.8g
🍷 82.5g 🧂 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
⬆️ 847kcal ⬆️ 37.4g ⬆️ 23.2g
⬆️ 118.0g ⬆️ 3.7g ⬆️ 2,420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
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
※提供時間(11:30~14:00)
⬆️ 621kcal ⬆️ 30.2g ⬆️ 19.9g
⬆️ 79.4g ⬆️ 2.9g ⬆️ 1,320円

31 ティールーム・フェルメール
東尾久6-16-22
☎3809-5256 困日曜・祝日



昭和なオムライスセット
⬆️ 578kcal ⬆️ 18.7g ⬆️ 19.2g
⬆️ 84.3g ⬆️ 2.3g ⬆️ 1,030円

32 ぱるけ
国東尾久6-44-8
☎6314-1465 困水・日曜



豚丼
⬆️ 796kcal ⬆️ 26.2g ⬆️ 25.7g
⬆️ 104.8g ⬆️ 2.6g ⬆️ 650円

33 る・ぶら
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

34 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)
⬆️ 742kcal ⬆️ 24.8g ⬆️ 23.5g
⬆️ 94.2g ⬆️ 3.6g ⬆️ 750円

35 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
⬆️ 661kcal ⬆️ 28.5g ⬆️ 15.5g
⬆️ 99.5g ⬆️ 3.9g ⬆️ 昼180円 夜1,650円

36 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
※提供時間(平日11:30~14:00)
⬆️ 662kcal ⬆️ 29.4g ⬆️ 16.1g
⬆️ 97.4g ⬆️ 3.7g ⬆️ 880円

37 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

38 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
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
⬆️ 575kcal ⬆️ 26.1g ⬆️ 16.3g
⬆️ 80.7g ⬆️ 3.4g ⬆️ 730円

39 大和屋
東日暮里1-19-1
☎3891-6347 困日曜



特上おろし
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
⬆️ 638kcal ⬆️ 20.9g ⬆️ 21.1g
⬆️ 91.0g ⬆️ 2.4g ⬆️ 1,200円

40 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
※食塩相当量はスープ1/2量
⬆️ 568kcal ⬆️ 26.3g ⬆️ 12.9g
⬆️ 91.3g ⬆️ 2.6g ⬆️ 900円

41 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



彩りステーキ丼セット
⬆️ 738kcal ⬆️ 27.5g ⬆️ 23.7g
⬆️ 103.4g ⬆️ 2.9g ⬆️ 1,980円

42 六文そば(日暮里2号店)
東日暮里5-51-14
☎3801-7820 困不定休



五目かき揚げそば
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
⬆️ 569kcal ⬆️ 19.5g ⬆️ 18.1g
⬆️ 82.3g ⬆️ 1.6g ⬆️ 330円

43 千の香
東日暮里6-14-5
☎3802-4368 困日曜・祝日・第1月曜



ホットサンドセット
※提供時間(14:00~18:00)
⬆️ 484kcal ⬆️ 18.8g ⬆️ 16.0g
⬆️ 66.7g ⬆️ 2.7g ⬆️ 820円

44 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

45 中華料理 華氏家
西日暮里1-49-9
☎3807-9955 困無休



牛肉フィメン
※食塩相当量はスープ1/2量
⬆️ 613kcal ⬆️ 27.6g ⬆️ 18.1g
⬆️ 83.3g ⬆️ 3.7g ⬆️ 1,180円

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

47 太宝家
西日暮里2-18-7
☎3891-3775 困木曜



鰻丼と蕎麦のセット
⬆️ 837kcal ⬆️ 37.7g ⬆️ 19.8g
⬆️ 121.8g ⬆️ 2.7g ⬆️ 1,500円

48 六文そば(日暮里1号店)
西日暮里2-25-1-313 ステーションガーデンタワー
☎090-4429-0357 困日曜



五目かき揚げそば
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
⬆️ 628kcal ⬆️ 22.4g ⬆️ 16.9g
⬆️ 96.2g ⬆️ 1.8g ⬆️ 430円

49 一由そば
西日暮里2-26-8
☎3806-6669 困無休



五目かき揚げそば
※食塩相当量はめんつゆ1/2量
⬆️ 632kcal ⬆️ 28.0g ⬆️ 17.0g
⬆️ 92.9g ⬆️ 2.8g ⬆️ 430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 ⬆️ 880円


荒川区の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」「栄養成分表示がわかる店」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。

栄養成分表示がわかる店
EYYOU 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。



A 喜田家 三ノ輪店
南千住1-31-9
☎3801-1256 困火曜
定休日が変更になる場合があります。



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、注文はお問合せください。



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9:00~18:00



あらかわ満点メニュー 提供店MAP

● あらかわ満点メニュー
● 栄養成分表示がわかる店



健康に良い栄養バランスの整った
食事ができるお店がたくさん！
ぜひ一度、行ってみたいいかがでしょうか。

令和5年度からの
新規店舗と
新メニューを
動画で紹介！

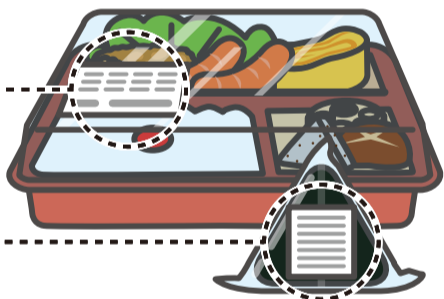


栄養成分表示を 確認する習慣を 身につけましょう

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。これを見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。

栄養成分表示 [1食あたり] ①

エネルギー	678 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	16.2 g
炭水化物	95.5 g
食塩相当量	2.7 g



① 表示単位をチェック!

食品ごとに「1個あたり」「100gあたり」「1食あたり」など単位が異なります。内容量も合わせて確認しましょう。

② 肥満とやせを予防したい方はチェック!

食品のもつエネルギーを確認して、食品を選びましょう。自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認しましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

目標とするBMIの範囲	18~49歳	18.5~24.9
	50~64歳	20.0~24.9
	65歳以上	21.5~24.9

③ 栄養バランスをチェック!

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を確認することで、その食品の栄養的な特徴がわかります。主食、主菜、副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた食事になります。

④ 血圧が気になる方はチェック!

食塩の過剰摂取は血圧を上昇させます。成人1日当たりの食塩相当量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。食塩を摂りすぎないよう気をつけましょう。

（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、
健康の維持・増進を目指しましょう。）



さらに詳しい
栄養成分表示の
活用方法はこちら

荒川区×食×健康 SDGs達成のための 取り組み

あらかわ満点メニュー・おうちde満点は、区内飲食店において健康に配慮された食事がとれるための食環境整備事業として実施されています。



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。



栄養士にご相談ください!

荒川区保健所では、対面での栄養相談(毎週木曜日午後、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)



みそ汁測定実施中!

普段のお食事で減塩を心がけていますか? 減塩は、高血圧予防などに重要です。いつも飲んでいるみそ汁にどのくらいの食塩が含まれているのか、測定を行うことができます。(毎週木曜日午後、無料)ご自身の食事を見直すきっかけに、ぜひご利用ください。