

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、区内の飲食店と女子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

「あらチャレ」ポイントをプレゼント！

令和7年度の新メニューの販売を記念し、キャンペーンを開催します。

期間：令和7年11月1日（土）～令和7年11月7日（金）

対象：満点メニューを注文し、アンケート（LoGoフォーム）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 **50** ポイント付与

※1店舗1回、合計7回までの付与（最大350ポイント）

※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。

最大350ポイント
ゲットのチャンス！

令和7年度に開発された新メニュー

(工)エネルギー (た)たんぱく質 (脂)脂質 (炭)炭水化物 (塩)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

惣菜の店 きく



荒川区南千住1-19-2
☎ 03-3807-0615

(工)672kcal
(た)22.8g
(脂)21.3g
(炭)100.4g
(塩)1.4g
(野)90g

大判サクサク海鮮天丼(¥800)

ごはんがススム食堂 HAWAII IAN



荒川区南千住1-50-10
☎ 03-6806-6366

(工)627kcal
(た)23.8g
(脂)19.4g
(炭)91.1g
(塩)2.8g
(野)147g

カマアイナよくばりプレート(¥1,000)



特別養護老人ホーム 癒しの里 南千住



荒川区南千住6-67-8
☎ 03-3803-3700

(工)578kcal
(た)24.1g
(脂)14.5g
(炭)89.7g
(塩)3.0g
(野)133g

※キャンペーン期間の提供はありません
※地域食堂での提供を行います

彩り和ごころ御膳(¥500)

お好みハウス 友民



荒川区荒川1-49-10
☎ 070-4386-0918

(工)687kcal
(た)32.8g
(脂)22.2g
(炭)90.5g
(塩)3.3g
(野)178g

牛すじカレー(¥750)



MogoMogo Dining



荒川区町屋3-9-16 1F
☎ 03-6807-9337
(工)668kcal
(た)22.3g
(脂)21.8g
(炭)95.4g
(塩)3.7g
(野)230g

※ランチのみの販売です

野菜たっぷりビビンバセット(¥1,000) 

キッチン 桑の樹



荒川区町屋6-31-11
☎ 03-3893-0180
(工)452kcal
(た)18.4g
(脂)15.0g
(炭)59.3g
(塩)3.2g
(野)220g

※ディナーのみの販売です

辛味噌焼うどん(¥950) 

kitchen つむぎ



荒川区東尾久6-9-5 1F
☎ 03-6240-8815
(工)588kcal
(た)29.4g
(脂)16.1g
(炭)80.4g
(塩)3.5g
(野)261g

※キャンペーン期間の販売はありません

kitchenつむぎの健やか弁当(魚)(¥1,380) 

雅と光



荒川区東日暮里3-31-1
☎ 03-6313-4176
(工)716kcal
(た)29.2g
(脂)16.7g
(炭)114.9g
(塩)3.5g
(野)83g

彩り海鮮丼定食(昼¥1,080 夜¥1,500)

※都合により、内容・価格が変更になる場合があります。営業時間など、詳細は各店にお問い合わせください。

その他のあらかわ満点メニュー提供店

交流純喫茶なごり (南千住1-18-3)	石濱茶寮～楽～ (南千住3-28-58 石濱神社境内)	甲州屋 (南千住6-15-1)
タイ料理 Sol Bangkok (南千住6-59-19)	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)	インドレストラン フルバリ べるぼーと汐入店 (南千住8-12-5-105 べるぼーと汐入東館)
Lunch Box キャロット (荒川1-55-1)	レストラン さくら (荒川2-2-3 荒川区役所地階)	ますや (荒川2-3-7)
光栄軒 (荒川2-4-3)	三河島キヤ (荒川3-23-9)	松乃寿司 本店 (荒川5-49-8)
浜作 もんじゃ会館 (荒川6-4-11-2F)	ハンバーグレストランまつもと (荒川6-6-1 ウェストビル町屋B104)	お食事処ときわ (荒川7-50-9 センターまちや地下1階)
川ばた (町屋1-2-14)	TOKYO L.O.C.A.L BASE (町屋1-3-12)	あつめ (町屋1-21-12)
中華 ランラン (町屋4-10-5)	酒菜処 清和 (町屋6-18-12)	Osteria Hifumi (町屋8-1-8)
寿美鮎本店 (東尾久3-6-6)	natural Cafe こひきや (東尾久5-20-15)	ティールーム・フェルメール (東尾久6-16-22)
る・ぷら (東尾久8-12-15)	まどみ荘 (西尾久2-15-5)	十八番 (西尾久2-15-7)
インド料理 ニューガネーシャ (西尾久2-38-14)	居酒屋スナックBUN(文) (西尾久5-23-16-102)	おうちごはん いずみや (西尾久6-30-9)
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) ※キャンペーンは11/5～11/7のみ	大和屋 (東日暮里1-19-1)	中国料理 美寿治 (東日暮里4-21-4)
café mogii+ (東日暮里5-1-1)	レストラン オックス (東日暮里5-48-5 光陽社ビル1階)	GOODTHANG TOKYO (東日暮里6-3-1)
サルー！ラテンSAKABA (東日暮里6-60-9日暮里駅前ビル3階)	中国料理 又一順 (西日暮里2-18-3)	 各店舗のメニューは 荒川区HPでご確認 いただけます。 
太宝家 (西日暮里2-18-7)	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3F)	
一由そば ※キャンペーン不参加 (西日暮里2-26-8)	花家 (西日暮里3-2-2)	