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）

新たに販売開始されるメニュー

交流純喫茶　なごり



荒川区南千住1-18-3
☎ 070-9090-9545
（E）518kcal
（P）16.8g
（F）13.3g
（C）84.8g
（N）2.2g
（野）295g

減塩　野菜140g以上

彩り野菜と大豆ミートのカチャトーラ風プレート（¥1,700）

キッチン　桑の樹



荒川区町屋6-31-11
☎ 03-3893-0180
（E）580kcal
（P）25.5g
（F）16.3g
（C）81.4g
（N）2.9g
※めんつゆ1/2量
（野）125g

さっぱりおろしのかき揚げそば（¥950）

特別養護老人ホーム　癒しの里　南千住



（E）659kcal
（P）24.9g
（F）15.5g
（C）103.1g
（N）3.1g
（野）229g

野菜140g以上

野菜たっぷり豆腐ハンバーグ定食（¥500）



（E）667kcal
（P）26.5g
（F）19.2g
（C）94.4g
（N）2.0g
（野）175g

荒川区南千住6-67-8
☎ 03-3803-3700

※キャンペーン期間の提供はありません
※地域食堂での販売を行います（要電話問い合わせ）

野菜140g以上　減塩

彩り洋風メカジキ定食（¥500）

あらかわ健康ごはんfeat.株式会Olympic

・荒川一丁目店（荒川区荒川1-6-1）・三ノ輪店（荒川区東日暮里1-14-1）
・西尾久店（荒川区西尾久4-9-11）・熊野前店（荒川区東尾久5-13-15）



（E）611kcal
（P）19.8g
（F）16.3g
（C）95.9g
（N）2.6g
（野）74g

減塩

健康しそ麦ごはん　チキン牛蒡（¥646）



（E）578kcal
（P）19.6g
（F）19.3g
（C）81.4g
（N）3.2g
（野）77g

健康ごはん　韓国風のり弁（¥646）



（E）503kcal
（P）17.1g
（F）13.3g
（C）77.4g
（N）2.3g
（野）70g

減塩

健康五穀ごはん　塩麹鶏（¥699）

GAKU旨!!



滝口学（がく）区長がおすすめする「あらかわ健康ごはん」は、GAKU旨マークが目印です。

あらかわ満点メニュー 祝２０周年！！

各店舗のメニューは荒川区HPでご確認いただけます。





※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。

キャンペーン期間外においても、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