



**中野をまるごと発信**  
「まるっと中野」は、中野区とサンケイリビング新聞社が協働で運営する「中野区(公社)都市観光情報発信サイト」です。




中野区観光協会は  
“中野フットサルクラブ”を  
応援してます!

**03 田舎そば かさい**  和食 17席

ためきわかめそば380円!  
荒節でとった出汁と特製太麺(そば)は相性◎!  
わかめは徳島産の生わかめ使用。



①中野5-63-3  
②03-5380-4030  
③6:00-22:00  
④日曜日

MAP B-4

**04 ローズ・ガーデン**  洋食 23席

名物しょうが焼き定食680円はライス、サラダ、スープ付(11:00~15:00限定)。その他メニューはすべて手作り!



①中野5-62-9  
②掲載なし  
③9:00-23:00(LO22:30)  
④日曜日

MAP A-4

**中野経済新聞**  
http://nakano.keizai.biz

中野経済新聞は中野区のビジネス&カルチャーニュースをお届けするインターネットの情報配信サービスです。




**05 イタリア酒場デルソル中野店**  洋食 26席

ツナとオニオンの辛口トマトクリームパヴェッティ890円  
バスタランチメニュー、全品サラダドリンク付。



①中野5-63-5 五十番ビル2F  
②03-3228-7710  
③11:30-15:00(土日祝-14:30、LO各30分前)  
17:30-23:30(日祝-23:00、LO各1時間前)  
④なし

MAP A-4

**06 上海麵館**  和食 6席

約20種の旬の野菜を使った野菜たっぷりタンメンと野菜たっぷりつけ麺はTVでも紹介された人気メニュー。



①中野5-63-4  
②03-6379-9640  
③11:00-22:30、日11:00-21:00(ランチ17:00、スープ売切次第終了)  
④年末年始、お盆休み

MAP B-4

**07 めし処のれん**  和食 6席

鯖味噌煮定食850円～。  
骨まで食べられるように軟らかく煮てある鯖の味噌煮と宮城県白石市産の白飯が自慢。



①中野5-61-12  
②03-3319-3348  
③11:30-16:00(先切次第終了)  
④毎月1日15日30日31日

MAP A-3

制作に関わったボランティアスタッフ

取材協力  
中野経済新聞  
中野フットサルクラブ  
田代 さと子

IT監修  
碓井 宏典

編集・マニュアル制作  
東 和宏  
東 祥二

デザイン  
白井 亮  
渡辺 淳一

イラスト  
メトロポリちゃんV



**08 ツヤ 艶まる**  ラーメン 15席

どっかんまる890円。  
ボリュームがあってお得なメニューです。



①中野5-61-7ユニットビル1F  
②03-5942-8341  
③11:00-翌4:00  
④なし

MAP B-3

**09 和風つけそば サクランボ らーめん桜桃**  ラーメン 13席

人気はしょうゆつけそば。月曜はトロ肉つけそば、水曜は特製つけそばが各200円引き。女性トッピング&大盛り無料。



①中野5-60-2  
②03-5380-2227  
③10:30-26:00、日祝10:30-24:00  
④なし

MAP A-3

**10 ピッツェリア バー ナポリ**  洋食 30席

PIZZERIA BAR NAPOLI

お店では手作りの直径25cm本場ナポリピッツァが500円。11-15時は8種、15-20時は20種から選べる。



①中野5-60-2ナクス7号 中野105  
①11:00-25:00  
②(LOフード24:00、ドリンク24:30)  
③金土祝前日11:00-翌4:00  
(LOフード翌3:00ドリンク翌3:30)  
④なし  
⑤http://endojapan.com/brand/napolinakano

MAP A-3

**49 ナカノメンテナンスドク 中野満点食堂**  洋食 120席

中野人ガチ推し何でもランキング! コスパランチ Best 1

日替わりの定食が毎日二種類。その他お弁当、麺類、カレーなどのほとんどのメニューが500円! 曜日によってカレーなど大盛り無料に。食堂ならではの回転率の速さにも期待! 安い、早い、便利! なコストパフォーマンスNo.1店です。



①中野4-8-1 中野区役所内2F  
②03-3387-9359  
③11:00-15:30 (LO15:15)  
④土日祝

MAP C-3

**11 タイワンリョウリ アジオ ナカノテン 台湾料理味王中野店**  中華 50席

台湾風ラーメンセット、焼そばセット、烏居揚げと玉葱の辛し炒め、麻婆豆腐、青椒肉絲、八宝菜など。



①中野5-59-1  
②03-5343-2588  
③11:30-14:30、17:00-25:00  
④11:30-26:00、日祝11:30-24:00  
④なし

MAP A-3

**12 グランパ サンモール店**  洋食 23席

中野で計3店を展開するイタリアンで、種類豊富なパスタが人気。(北口店も紹介あり)



①中野5-59-6 B1F  
②050-5789-9952  
③11:00-15:30(LO15:00)、17:00-23:00(LO22:00)  
④年末年始

MAP B-3

**13 キミヤ 季味也**  和食 48席

メニューはすべて手作りで、ご飯、味噌汁はおかわり無料(メニューは毎日変更)。数に限りがあるのでお早目に!



①中野5-59-9  
②03-5318-4170  
③11:30-14:00、17:00-23:00(LO22:00)  
④日曜日

MAP B-3

**14 タイヨウハンテン 泰陽飯店**  中華 30席

定食は30種類。オススメは古老肉(豚豚)、腰果鶏丁(鶏肉のカシューナッツ炒め)、酸辣湯。



①中野5-59-1 興産ビル1F  
②03-5318-3390  
③11:00-25:00  
④なし

MAP A-3

**15 おーくら家**  ラーメン 22席

横浜家系ラーメンで、味付ネギのトッピングがマイルドなスープが自慢。麺は酒井製麺と岩崎製麺を使用。2Fにテーブル席もあり。



①中野5-59-14  
②03-3388-4418  
③11:00-翌2:00、日曜10:00-24:00  
④なし  
⑤Wi-Fi可

MAP A-3

**16 ヤキニクコムテイ 焼き肉好味亭**  その他 36席

好味亭ランチ800円。和牛カルビと中おちカルビ盛合せ。ライス、スープ、キムチ、ナムル、デザート付き。



①中野5-59-12 2階ビル1F  
②03-5380-4129  
③11:30~翌3:00、日祝12:00-24:30(各ランチ14:50)  
④なし  
⑤http://koumitai-p-kit.com

MAP A-3

**17 ヤキニク 焼肉とらじ**  その他 56席

カルビランチ定食670円。カルビにキムチ、ナムル、サラダスープが付いたランチ。限定食のタン醤油漬定食も。



①中野5-59-10  
②03-3388-9538  
③11:30~翌4:00(ランチ-15:00、LO翌3:30)、日祝12:00-翌3:00(LO翌2:40)  
④なし  
⑤http://www.torazi.com

MAP B-3

**18 タイ ダイニング ナムブリック**  エスニック 26席

ランチはメイン料理1品、野菜、焼きそば、スープ(2種類) 全ておかわり自由で700円。



①中野5-57-2ウケシマビル2F  
②03-3388-2202  
③11:00-15:00(土日祝-18:00)  
17:00-24:00  
④なし

MAP A-3

**19 アジ ヤ 味わい屋**  和食 6席

当店自慢の刺身定食やワクワク毎日日替わりランチが人気!



①中野5-58-4  
②03-3319-4510  
③11:30-14:00(LO13:30、ランチ平日のみ)、16:00-25:00(LO24:00)  
④なし

MAP B-3

**20 ウメヤ 梅家**  和食 25席

材料にこだわり、手作りした昔ながらの味が評判のお店。いなり寿しは、おばあちゃんの味を受け継ぐ人気メニュー。



①中野5-58-6  
②03-3387-2390  
③9:30-19:30(LO19:00)  
\*夏期-20:00  
④不定休

MAP B-3

**21 タカ 高はし**  和食 23席

食材にこだわった煮魚、焼魚、刺身の定食が大人気。小鉢が2品ついて、ご飯はおかわり自由。



①中野5-57-9  
②03-3387-2832  
③11:30-14:30、17:30-23:00  
④日曜日

MAP A-3

**36 ギョウサイアン タカ 魚菜庵 高ばやし**  和食 43席

季節の旬ネタが食べられる海鮮丼1000円が人気。路地の狭い階段をのぼった二階にあり、店頭には小さい看板がひとつあるのみ。店内はカウンターと座敷席。手軽なランチで挑戦してみよう!



①中野5-54-5エマート2F  
②03-5942-5101  
③11:30-13:30、17:00-23:00  
④日曜日  
⑤http://www.1abiglobe.ne.jp/gyosaijan

MAP A-2

**22 ワキュウヤキニク 和牛焼肉ダルマ**  その他 54席

500円～のワンコインで食べられる黒豚ランチが人気。ライス大盛り無料、肉追加もOK。ランチは平日のみ。



①中野5-57-5  
②03-3388-1868  
③11:30-翌4:00、金土11:30-翌5:00  
日祝12:00-翌3:00(ランチ15:00)\*LO各30分前  
④無休  
⑤http://www.torazi.com/

MAP A-2

**23 ビストロ らんぐさむ**  洋食 30席

4種類から選べるメインディッシュにスープ、サラダ、パンライス、デザート、飲み物付き。



①中野5-56-15  
②03-3388-2025  
③11:30-14:30、17:00-23:30(LO23:00)、日祝12:00-15:00、17:00-22:30(LO22:00)  
④月曜日

MAP A-2

**24 Kaeru**  カエル

ボリューム満点のラーメンが人気。5種類の無料トッピングは野菜多め、玉ねぎ多め、脂多め、ニンニク、生たまごなど選び放題なのがうれしい! 平日はご飯のサービスもあり、がっつりお腹がすいたときにオススメ。スタミナつきます!



①中野5-56-12  
②03-5380-5910  
③11:00-23:00  
④月曜日

MAP A-2

**25 さらしな 総本店**  和食 10席

北海道産石臼挽粉使用。打立て茹でたの手打ちそば。三食そばは季節の素材を使った月替わりのそばを提供。



①中野5-56-7  
②03-3389-4218  
③11:00-21:30  
④なし

MAP A-2

**26 ボナビティートパバ中野店**  洋食 42席

ランチはパスタ3種、ピザ4種からチョイスで900円～。パスタの大盛りは無料!(ランチのみ)。



①中野5-56-10第98東京ビル1F  
②03-3385-8688  
③11:30-23:30(LO22:30、平日のみランチ-15:00)  
④なし  
⑤http://www.swyk.co.jp/bap/

MAP B-2

**27 レストランちえっく**  洋食 20席

ランチ1050円(カニクリームコロッケ、ビーマン肉詰、玉葱フライ盛合せ、スープ、ライス、コーヒー)。

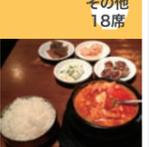


①中野5-56-7  
②03-3387-5026  
③11:30-14:00、17:00-21:00  
④不定休

MAP B-2

**28 ちんみ 珍味**  その他 18席

スンドゥップが一番おいしいお母さんの味。浅漬け、キムチも美味しく、全てが手作り。ランチは禁煙。



①中野5-56-12 1F  
②03-5380-5888  
③月-金11:00-23:00、土日祝11:30-22:30(ランチ16:00)  
④第1、3水曜日

MAP A-2

**「GO近所」アプリ**

「GO近所」ではさまざまなお役立ち情報を配信。観光協会が過去に作成したマップ情報も参照できます。QRコードのページからダウンロード頂けます。




**29 ガロピエヌアンドガロパン(ガロガロ)**  その他 30席

ランチはガロガロチキンライスやタコライス、ロコモコなど。店内は広めで大盛りも無料なので常連さんも多い。



①中野5-56-11 中野共栄ビル401  
②03-5942-7531  
③11:30-14:30(LO14:00)、19:00-翌2:00  
④日曜(土祝はランチ無し)  
⑤http://galgalo-nakano.com

MAP A-2

**30 キュウ トウベエ 牛タン唐兵衛**  和食 34席

人気の牛タン塩焼き定食が通常1200円のところ、夜は限定で890円に。その他メニューもランチ価格がお得。



①中野5-56-10 村井ビル1F  
②03-3387-6078  
③11:30-14:30、17:00-24:00(LO23:30)  
④月曜日  
⑤http://toubei.info/

MAP B-2

**31 Spicy cafe kamal**  その他 24席

辛いのが好きな方には激辛ビーフカレーがオススメ。夜は世界のビールとスパイス料理。



①中野5-56-9  
②03-6454-0097  
③月-金11:30-15:00  
17:00-24:00(金-翌3:00)、土日祝11:30-翌3:00(ランチ-17:00、日祝-24:00)  
\*LO各30分前  
④なし

MAP B-2

**32 マロ maro**  洋食 20席

カレーライス、ナポリタン、ピラフ、ドライカレーなどの手作りカフェ風。コーヒーなど飲み物のみの利用もOK。



①中野5-55-9  
②03-3388-6519  
③12:00-23:00(LO22:30)  
④月曜日

MAP A-2

**33 ミンミン 中野店**  洋食 32席

チャーハンランチ650円など安く種類も豊富。大阪名物ちやし炒めやジンギスカンもオススメ。



①中野5-55-17 井ビル1F  
②03-3388-6066  
③平日11:30-15:00、17:00-23:00、土日祝11:30-23:00\*LO各30分前  
④なし

MAP B-2

**34 ストロウ ハット STRAW HAT**  洋食 30席

手作りハンバーグ(700円)、野菜や牛肉がなくなるまでコトコト煮込んだカレーライス(700円) など。



①中野5-55-17 2F  
②03-3387-0516  
③11:30-15:00、17:00-24:00\*LO各30分前  
④日祝

MAP B-2

**35 ハンバーグハウス**  洋食 22席

サービスバーグは500円ハンバーグ全品ライス(大盛り+100円)、味噌汁付。カウンター席の目の前の鉄板で調理。



①中野5-52-1  
②掲載なし  
③11:30-14:30、17:00-20:30  
④火曜日

MAP B-2

**40 どさんこ北海道喫茶室中野本店**  洋食 24席

北海道のクリームシチューランチセットや鮭・ブロッコリーを和風アレンジしたメニューなどがワンコインで食べられる。



①中野5-48-8 口ゴス中野1F  
②掲載なし  
③11:00-18:00(LO17:30)  
④不定休

MAP A-2

**37 サイカ 菜華**  ラーメン 10席

ぜひ、自慢の魚だしらーめん、つけ麺を食べに来て下さい! 心をこめて作ります。



①中野5-55-3  
②03-3389-2561  
③11:30-14:30、18:00-23:00  
④月曜日  
⑤http://sbmg.mobi/shop.php/68622

MAP A-2

**47 レストラン「121ダイニング」**  洋食 52席

シェフおすすめメニュー1200円～。女性向けや男性向けのランチメニュー(2200円)も用意。打ち合わせがてらのランチにはちょうどいいお店。新宿が見渡せる窓際がオススメ。



①中野4-1-1 中野サンプラザ20F  
②03-3388-1150  
③11:30-15:00、17:00-22:00\*LO各30分前  
④なし  
⑤http://www.sunplaza.jp

MAP B-3

**43 エイ Aライセンス**  カフェ 64席

オリジナルブレンドのコーヒーピザトースト、ハンバーグライスなど喫茶店らしいメニューが自慢。



①中野5-52-157 107 41220  
②03-3386-1356  
③10:30-20:00 (LO19:30)  
④不定休

MAP B-2

**44 コウリンボウ 香林坊**  和食 10席

肉や魚を使わずに、野菜が中心の家庭的な台湾料理のお店。低カロリーでヘルシーだけど、ベジタリアンでなくても美味しく食べられる野菜メニューがズラリ。つい食べ過ぎてごこち安心。



①中野5-52-15 アド・パルコ2F  
②03-3385-7005  
③11:30-15:00、17:00-20:00  
④日曜日

MAP B-2

**38 ビストロ シェ・オノ**  洋食 23席

850円の日替わりランチが人気。野菜が多いので女性客に好評。その他、魚料理ランチもオススメ。



①中野5-53-8  
②03-3319-7947  
③11:30-14:00(平日のみ)、18:00-22:00\*LO各30分前  
④日曜日  
⑤Wi-Fi可

MAP A-2

**39 ミンマヤヤ 三厩屋**  その他 20席

日替わりや各種定食と豚角煮が人気。野菜が溶けるまでじっくり煮込んだカレーライスは優しく美味しい味。



①中野5-43-9  
②080-4370-3088  
③11:30-23:00、土日12:30-23:00  
④水曜日

MAP A-2

**41 フジマル 藤丸**  ラーメン 7席

国内産銘柄鶏と数種類の煮干し、椎茸などのダシを使った鶏塩つけ麺がオススメ。麺は国産小麦の特注麺!



①中野5-42-5  
②03-6311-0471  
③11:00-15:00、17:30-20:00  
④日曜日

MAP A-1

**42 テン スミトモ 天ぶら 住友**  和食 82席

人気メニューはかき揚げ丼680円。(スープ、選べるパスタ、パン、コーヒー)。



①中野5-52-157 107 41220  
②03-3386-1546  
③11:30-21:00(LO20:30)  
④月曜日(祝日の場合は火曜日)

MAP B-2

**43 エイ Aライセンス**  カフェ 64席

オリジナルブレンドのコーヒーピザトースト、ハンバーグライスなど喫茶店らしいメニューが自慢。



①中野5-52-157 107 41220  
②03-3386-1356  
③10:30-20:00 (LO19:30)  
④不定休

MAP B-2

**45 ムギ マリコトイ 麦とろ 丸子亭**  和食 22席

風味豊かな自然薯を使用し、本場静岡・丸子の化学方で作ったとろ汁。作学調味料は使わない健康食!



①中野5-52-157 107 41220  
②03-3388-3067  
③11:30-15:00、17:00-21:00\*LO各30分前  
④火曜日、第3水曜日

MAP B-2

**46 バーガーバー WOOM**  洋食 20席

平日ランチのタコライスやジャークチキン定食などが500円～。土日はハンバーグランチも登場。



①中野5-68-16 岡本ビル2F  
②03-5942-6124  
③11:30-翌5:00(ランチ-15:00)  
④不定休

MAP B-1

**中野区役所公式フェイスブックページ**

中野区は、公式ホームページ等を通じた広報活動を拡充するため、ソーシャルメディアを利用して情報提供を行っています。



**48 ニホンリョウリ 日本料理「なかの」**  和食 48席

料理長おすすめメニューのおまかせ膳1300円。体にやさしいヘルシー御膳2200円、そば膳1300円など。



①中野4-1-1 中野サンプラザ20F  
②03-3388-1150  
③11:30-15:00、17:00-22:00\*LO各30分前  
④なし  
⑤http://www.sunplaza.jp

MAP B-3