

[TOP](#) > [グルメ](#) > [ランチ](#) > 中野で働く私の“月曜から金曜何食べた!?” ～中野駅北口ランチ一週間～[シェア](#)[ツイート](#)

中野で働く私の“月曜から金曜何食べた!?” ～中野駅北口ランチ一週間～

2022.02.04 UP JR中央線沿線エリア 投稿者：区民レポーター 中野のいくた

[\[グルメ\]](#) [\[ランチ\]](#) [\[区民レポーター\]](#)

こんにちは！中野在住・中野勤務の「中野のいくた」です！

中野で働く楽しみ、すばりそれは「ランチ」だったりします。

健康&節約のために何度かお弁当生活にチャレンジしようと思いましたが、“ランチ天国！中野”の誘惑には中々勝てず、中野ランチ生活を日々謳歌しております。

今回はそんな私が何度も通うランチ一週間分を一挙に公開いたします！

【月曜日】中野ブロードウェイの「うどんや大門」でつるっとうどん



「ひやひや小(410円)」「ゲソの天ぷら(130円)」「ちくわの天ぷら(80円)」※いずれも税込

「うどんや大門」はさぬきうどんのお店。透き通った美しいスープは、しっかりと出汁の味わいを楽しめます。私は冷たいうどんを、冷たい出汁で食べる「ひやひや」がおすすめ。注文してから揚げてもらえる天ぷらもぜったいに頼むべき！行列ができるので早めに行くことがおすすめです。私は「うどんや大門」の近くに住んでいることが自慢なくらい大好きで、中野に来た友達はまずここに連れていきます。

【火曜日】「とんかつのり」でサクリとんかつとあったかい豚汁を！



写真は「ロースかつランチ(1000円/税込)。「ヒレかつランチ(1500円/税込)」もおすすめ

私、とんかつ大好きなんです。「豚肉料理専門店とんかつのり」のとんかつは、なんというか、食べ応えはしっかりなのに、しつこい脂っこさが皆無！さくっふわっと軽い食べごたえ。身が柔らかくて、本当に脂身が甘くておいしい。「あまりとんかつ食べないの」って方にもおすすめです。黒ウーロン茶と豚汁がついていることも嬉しいです。

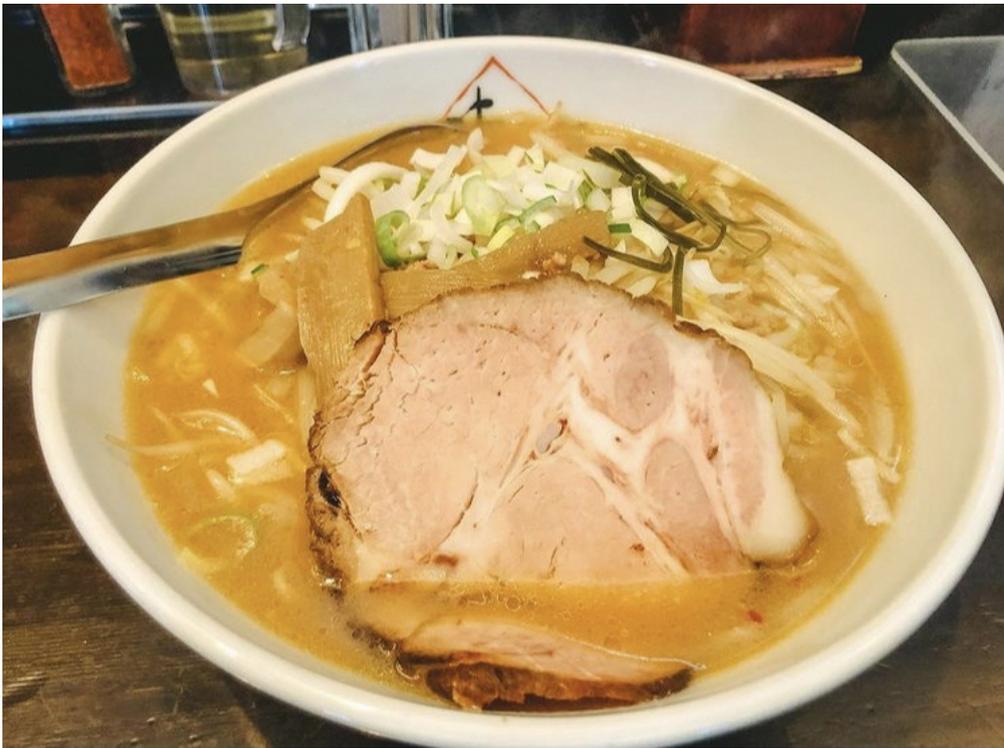
【水曜日】 週の折り返し！「点心拉満」で野菜たっぷりの五目やきそばを！



五目焼きそば(780円/税込)

週の折り返し！ここで力を付けねば！と食べるのは、「点心拉満」の五目やきそば。野菜たっぷり、具沢山のあんかけ焼きそばは、食べれば食べるほど、じんわりと体に染みわたる旨みがあります。食べるとわかる丁寧に作られた味わい。元気が出ると同時に、体を包むような味わいがあるこの町中華が大好きです。

【木曜日】 寒い日には体温まる味噌ラーメンを「味七」で！



「みそラーメン(800円/税込)」 + 「チャーシュートッピング(130円/税込)」

東京に大寒波が到来！そんな寒い日のランチは「味七」の味噌ラーメンに限ります。しっかり炒められた野菜の香ばしさと、こっくりしているけれど食べやすい熱々の味噌スープ。そして私は必ず禁断の“アレ”をします。カウンターにある生にんにくを、どばっと入れての“味変”です。店を出る頃には元気もりもり、体の芯から温まり、午後も頑張ろう！と思える一杯です。

【金曜日】週の最後は豪華に締める！「マグロマーケット」のテイクアウト！



「マグロと季節の海鮮ちらし2人前(2,200円/税込)」

今週も一週間頑張りました！今日はちょっと豪華なランチにしましょう！

そんな日はマグロマートで海鮮ちらしをテイクアウト。蓋を開けた瞬間、「これは宝石箱なのでは！！！」とテンションが上がります。マグロ専門店ならではの新鮮なマグロと、他の海鮮たちも炙ったり美味しいタレが塗られていたり、美味しい工夫がされています。今日は二人前を大人二人で分けました。ちょっと特別感のあるお腹いっぱい心もいっぱいのランチになりました。

駆け足ですが、中野で働く私の1週間ランチを紹介しました。

紹介したお店はいずれも中野北口エリアで、中野駅から歩いて10分かかりません。こんなに美味しいものに溢れる中野で生活が出来て幸せです…！

写真はすべて私の一押しメニューですが、他にもメニューは沢山あるので、ぜひとも自分のお気に入りを見つけてください！

うどんや大門

所在地 中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ地下1階

営業時間 11:00～夕方売切れまで

定休日 水曜

アクセス JR「中野駅」から徒歩約5分

豚肉料理専門店とんかつのり

所在地 中野区中野5-56-15

TEL 03-5942-7078

営業時間 11:30～14:30 (ランチ) 18:00～22:00 (ディナー)

定休日 月曜

アクセス JR「中野駅」から徒歩約5分

点心拉満

所在地 中野区中野5-50-7 菅原ビル1F

営業時間 11:00～翌3:00

定休日 なし

アクセス JR「中野駅」から徒歩約7分

味七

所在地 中野区中野5-56-13

TEL 03-3389-3939

営業時間 11:30～20:00

定休日 月曜 ※月曜が祝日の場合は火曜

アクセス JR「中野駅」から徒歩約5分

マグロマート

所在地 中野区中野5-50-3

TEL 03-5942-8527 ※テイクアウトは電話で予約・引き取り時間を確認

営業時間 17:00～22:00 ※土日は23:00まで

定休日 なし

アクセス JR「中野駅」から徒歩約5分



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご直接お問い合わせすることはご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。