

### 中野駅エリア

今日のランチはどこにしよう?

5 Meet Meats  
5バル中野店

中野アロードウェイ  
三井住友信託銀行(株) 中野支店

中野サンプラザ  
四季の森公園  
中野区役所

中野駅 JR中央線・総武線 東京メトロ東西線

### 東中野駅エリア

3 大盛軒

関東バス(株) 神田川

JR中央線・総武線 東京方面→

山手通り

先輩、また連れて行ってくださいよ〜  
ヨッソ、行くか!

### 中野坂上駅エリア

4 コーヒーロード

西武信用金庫

中野マルイ

中野坂上駅 JR丸の内線

急がなくなっちゃ、お昼休みがっ!

6 横浜家系らーめん 二代目 武道家

武道家 弟子入りするかい? 無理っす!

### 新中野駅エリア

2 チマイニーズバル ゆずのたね

4番出口

丸の内線新中野駅

中野坂上→

中野で“会社”として毎日生活する私たちが、実際に日々利用しているランチを、「こんなときに行きたくなるお店」として、会社のあるエリア毎にマップにまとめました。

さあ、食べたからお仕事がんばろう!

中野坂上

中野通

錦屋橋下

杉山公園

中野通

中野坂上

©ナカノミライプロジェクト  
中野区 企画部 広聴・広報課  
☎:03-3228-5467  
mail:promotion@city.tokyo-nakano.lg.jp  
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/nakano/d026778.html  
※掲載の情報は2021年1月の取材に基づくものです。営業時間、メニューなどの最新情報は、各店舗にお問合せください。

発行: nakano

☆ナカノミライプロジェクトの取り組みは→

☆もう一つのナカノミライプロジェクト プロモーション動画 『中野の人ってどんな人?』は→

# ナカノハタラキメシ

## 中野のみんなのランチマップ

中野で働くみんながおすすめる、特別な“〇〇メシ”を是非ご賞味あれ!

チームの連帯感を高める  
「みんなメシ」

あの先輩が教えてくれた  
「先輩メシ」

ちょっと贅沢な  
「エネルギー補給メシ」

午後に向けて食べる  
「元気メシ」

自分への  
「ご褒美メシ」

電車運転士の  
「気合メシ」

あなたの笑顔運びたい。 関東バス株式会社

西武信用金庫

三井住友信託銀行 SUMITOMO MITSUI TRUST BANK

株式会社 友和 YUWA GROUP since 1965

チームのみんなと一緒に！  
午後からのミーティングに向けて  
おいしいランチで元気を付けたい時の、  
「みんなメン」

地下への階段を下りた先にある店内は広々として  
いるので、チームのメンバーや同期とよく利  
用します！夜のメニューもおいしいですが、  
ランチでもメニュー数が多く、全員が気分に合  
うものを選んで、チームの連帯感もアップ。お  
すすめは野菜肉巻き天麩羅御膳！



野菜肉巻き天麩羅御膳  
1,000円

揚げ物だけど重くなく、午後からも  
頑張れる一品です。



坂乃裏路地亭 やさいと、MAP ①  
【営業時間】 11:30～15:00 (14:00 L.O.)  
17:30～23:00 (22:00 L.O.)  
緊急事態宣言期間中⇒～20:00  
【定休日】 日曜・不定休 【場所】 中野坂上駅 2番出口から徒歩1分  
☎03-6304-0711 テイクアウト可



NAKANO MIRAI PROJECT NAKANO CITY PROMOTION

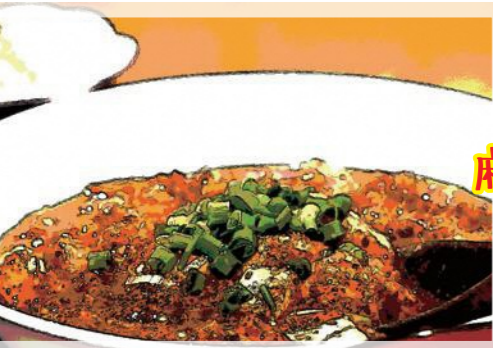
辛いものが無性に食べたい！  
あれ？仕事で疲れているのかも...  
午後の業務に向けて食べる  
「元気メン」

手ごろに本格的な中華が楽しめます！  
中でも麻婆豆腐はしびれ・普通から辛さを選  
べます。



麻婆豆腐 880円

辛党さんは是非しびれを！  
これで仕事の疲れも軽減！  
毎日の日替わり定食も楽しめます。



チャイニーズバル ゆずのたね MAP ②  
【営業時間】 【火～木】 11:45～14:00、17:00～23:00  
【金、土】 11:45～14:00、17:00～24:00  
【日・祝日】 11:45～14:00、17:00～22:00  
緊急事態宣言期間中⇒ランチ：通常営業  
ディナー：16:00～20:00  
【定休日】 月曜 【場所】 新中野駅4番出口より徒歩2分  
☎050-1142-5020 テイクアウト可



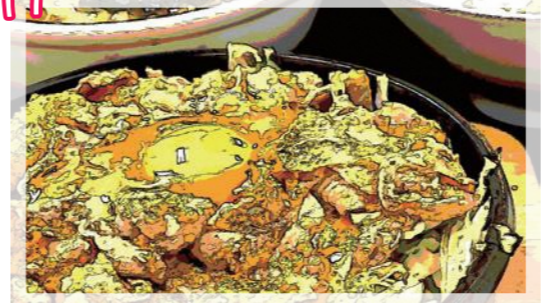
食通の先輩が教えてくれた、  
お腹いっぱい食べたいときの  
「先輩メン」

熱々で山盛りの野菜とお肉の鉄板焼き！  
優しい味付けのラーメン、ご飯、トッピ  
ングの生卵&にんにくチップまで付いちゃ  
うセットです。  
おすすめは、なんととっても鉄板焼きのど  
真ん中に生卵。



鉄板麺 920円

お腹いっぱいになって大満足。  
元気の出る唯一無二の味で  
す！！



大盛軒 MAP ③  
【営業時間】 11:00～22:00  
緊急事態宣言期間中⇒～20:00  
但しテイクアウトのみ 21:00 終了  
【定休日】 無休 【場所】 東中野駅東口降りてすぐ  
☎03-3371-5743 テイクアウト可



NAKANO CITY PROMOTION

仕事を頑張ったときの、  
自分への  
「ご褒美メン」

プロジェクトが一段落！  
でもまだまだ頑張りたい・・・そんな私が  
選んだのは、優しい味わいのカレーに、  
ジューシーなハンバーグがONしたこの逸品。



ハンバーグカレー 1,000円

こちらをいただくと本当に幸せな  
気分になれるし、元気が出るん  
です！ 人気No.1の鉄板ハン  
バーグも絶品！



コーヒーロード MAP ④  
【営業時間】 8:30～20:30  
緊急事態宣言期間中⇒～18:00  
【定休日】 なし 【場所】 中野駅南口徒歩2分  
☎03-3383-0022 テイクアウト可



ちょっと贅沢な  
「エネルギー補給メン」

カウンター席、テーブル席、個室完備で、1人  
でも複数人でもランチが楽しめます。お肉メインの  
メニューなので、「しっかり食べたい！ エネルギー  
補給したい！」そんな方にオススメです。サラダ  
も付いてくるので野菜不足も解消出来ますよ。  
# ゆっくり # がっつり # お肉 # エネルギー補給  
# オシャレラン こんなハッシュタグがピッタリのお  
店です。



選べるランチメニュー  
(2月からリニューアル)  
1,100円



MAP ⑤  
Meet Meats 5バル中野店  
【営業時間】 ランチ 11:30～14:00 (L.O. 13:30)  
ディナー 17:00～20:00 (L.O. 酒類：19:00、その他：19:30)  
土日・祝日のみ中間も営業！  
【定休日】 年末年始  
【場所】 JR 中野駅 北口徒歩3分 中野アロードウェイ商店街入口手前を右手  
☎03-6454-0097  
テイクアウト可 (事前に電話にて予約要) デリバリーも対応



NAKANO CITY PROMOTION

あの駅まで絶対に連れて行く。  
電車運転士の  
「気合メン」

入店すると店員さんの威勢のいい声が私たちを  
迎えてくれます。濃厚な家系ラーメンに無料の  
ご飯がよく合います。ガッツリ食べて出発進  
行!! (にんにくは程々に・・・)



ラーメン (濃いめ)  
+ 九条ネギトッピング + ライス  
700円 + 150円



横浜家系らーめん 二代目 武道家 MAP ⑥  
【営業時間】 10:30～2:00  
緊急事態宣言期間中⇒5:00～20:00  
【定休日】 無休  
【場所】 中野駅南口を出て、中野マルイを通り過ぎてすぐ。  
☎03-3229-9390

