



ADACHI HANAKOTABI

区内100店舗
クーポン付き

ガイドブック

あだち花小旅

はなこたび

ガイドブックを片手に
自分旅にでかけよう

クーポン
使用期間

3/19[±]
4/17^日

花スポットや
グルメ情報
満載！

花盛りの
足立区をめぐって
心もあつたか
ウキウキしよう！



※写真はイメージです。

お問い合わせコールあだち
03-3880-0039
(午前8時～午後8時)
FAX. 03-3880-0041

詳細はこちらから

あだち花小旅ガイドブック

検索

令和4年3月(一財)足立区観光交流協会 発行



[お願い] 国や都、区からの要請及び感染症対策にご協力のうえ、本誌のご利用をお願いいたします。

主催：(一財)足立区観光交流協会・足立区

はなこたび あだち花小旅ガイドブック

桜やチューリップなどのお花のスポットを、ガイドブックを片手に自由に巡る。バスで、自転車で、歩いて。どこを巡るかはあなた次第。足立の花を巡る小さな旅へ出かけませんか？



花スポット エリアマップ



舎人エリア P3・4

- 都立舎人公園
- 見沼代親水公園
- 舎人緑道公園
- 伊興遺跡公園
- 江北北緑道公園



鹿浜エリア P5・6

- 都市農業公園
- 足立堀之内公園
- あだち五色桜の散歩みち
- 新田さくら公園

pick up

- 北鹿浜公園



千住エリア P7・8

- 千住大踏切付近
- お休み処 千住街の駅
- 柳原千草園
- 虹の広場（荒川河川敷）
- 千住の銭湯（タカラ湯）

pick up

- 足立区とチューリップ



西新井エリア P13・14

- 西新井大師
- ギャラクシティ
- ベルモント公園
- 足立区役所 北館屋上「エコガーデン」/中央公園
- 亀田トレイン公園

pick up

- デザインマンホール



花畑エリア P11・12

- 花畑記念庭園・桜花亭 / 花畑公園
- 花畑大鷲神社
- 元洲江公園 / 足立区生物園
- 桑袋ビオトープ公園

pick up

- 社会実験バス「ブンブン号」



大谷田エリア P19

- 葛西用水親水水路
- 東洲江庭園 / 足立区立郷土博物館
- 大谷田南公園



綾瀬エリア P17・18

- しょうぶ沼公園
- 都立東綾瀬公園
- 青和ばら公園
- 五反野コミュニティ公園 / 五反野親水緑道
- 東京武道館



お出かけの際はこちらをチェック！

路線バス（都営・民営）、
コミュニティバス、
シェアサイクルの情報は

足立区観光交流協会
特設ページへ



| | | |
|----------|-------------------------------------|--------|
| Column 1 | 五色桜とレーガン桜の歴史 | P 9 |
| Column 2 | 探せ！千住の「富嶽三十六景」 | P10 |
| Column 3 | 小さな野花みつけた | P10 |
| Column 4 | 西新井大師探訪 | P15・16 |
| Column 5 | 足立区はユニークな公園がいっぱい！ お出かけはシェアサイクルで！ | P20 |



都立舎人公園

面積64万㎡の公園で、中ではソリゲレンデ、冒険の丘、陸上競技場等目的に応じて楽しめます。公園内には1,000本以上の桜が植えられ、春はお花見客で賑わいます。

園内にある
遊具エリア
「冒険の丘」



6つの複合遊具のうちの1つ、伊興遺跡からの出土品をイメージした「円筒植輪の塔」

小学生を対象にした複合遊具エリア「冒険の丘」では、登ったり、滑ったり、くぐったり、体を動かしながら冒険気分を満喫できます。

📍 足立区舎人公園1-1 📞 03-3857-2308



千本の桜が咲き誇る

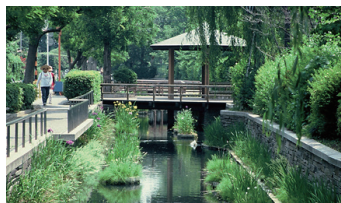
舎人
エリア

【とねり】

見沼代親水公園

農業用水路の水と緑をそのまま活かした、全長約1.7kmの散歩道です。春には、水路沿いに約60本の桜が咲いて素晴らしい眺望です。

📍 足立区古千谷本町4-8～舎人4-5



伊興遺跡公園

伊興遺跡では、古墳時代の出土品が多く発見されました。園内では古墳時代を中心に古代の暮らしを体感できます。展示館には、祭祀用の遺物や土器が展示されており、野外にも当時の暮らしを再現した竪穴式住居と方形周溝墓があります。

📍 足立区東伊興4-9-1 📞 03-3898-9111



再現された竪穴式住居

江北北部緑道公園

約1kmにわたり、10種類、約200本の里帰り桜(9ページ)が植樹されました。秋から春にかけて断続的に開花する十月桜のほか、ソメイヨシノやカンザンなどの品種も。春は4月中旬頃まで花が楽しめます。

📍 足立区谷在家2-13～血沼3-18



舎人緑道公園

見沼代親水公園の西側に延びる毛長川の土手沿い約1.2kmの緑道には、約270本の桜並木が続き、満開時には桜のトンネルをつくります。

📍 足立区入谷9-10、入谷3-11、舎人6-13

都市農業公園

失われつつある農村風景を残した公園です。園内には区内から移築保存された、江戸時代後期の農家（和井田家）、旧増野製作所長屋門が見られます。春には約50種、250本の桜が咲き、河川敷花壇ではチューリップ約35,000本、秋にはコスモスも楽しめます。園内の畑で採れた旬の野菜は併設のレストランで味わうことができだけでなく、都市農業交流館で購入も（売り切れ次第終了）。

住 足立区鹿浜2-44-1 電 03-3853-4114



チューリップ畑と約50種の桜

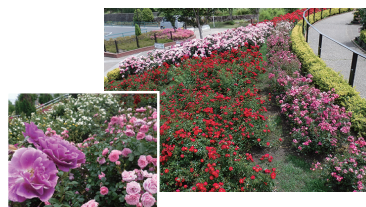
鹿浜

【しかはま】

足立堀之内公園

園内にある約300㎡のハス池では、推定2,000年前の実から開花した「大賀ハス」を見ることができます。ハスの見ごろは6月上旬から7月下旬の早朝から午前中です。

住 足立区堀之内2-1-1



新田さくら公園

区内最大級を誇る約16,000㎡の芝生広場や大型の遊具が人気の公園です。公園内のバラ花壇は約1,700株、約640㎡の広さを誇り、春と秋に北西側の入口を彩ります。

住 足立区新田3-34-1



あだち五色桜の散歩みち

色の異なる様々な品種の桜が咲き誇る様子から明治期に「五色桜」（9ページ）と謳われた荒川土手の桜は、残念ながら昭和22年に消滅してしまいました。平成21～27年のふるさと桜オーナー制度により復活し、約4.4kmの桜並木として生まれ変わりました。桜越しに見る五色桜大橋の夜景もおすすめ。

住 足立区本木1-3～鹿浜1-1先

◀夜の五色桜と五色桜大橋

PICK UP

北鹿浜公園

区内2つの交通公園の1つで、実物のSLを展示しています。交通ルールを学びながら、親子で乗れるミニ列車や足踏みゴーカート、バッテリーカーなどが楽しめます。

住 足立区鹿浜3-26-1
電 03-3897-8030



鹿浜エリア MAP



千住大踏切付近

北千住駅の南側にある大踏切から、荒川土手に向かう約800mにわたる並木道の両側に、約100本の桜が咲き誇り、花のトンネルをつくります。

📍足立区千住旭町、千住東2、柳原1、柳原2

お休み処 千住街の駅

大正期に建てられたといわれる元魚屋を利用した観光案内所です。散策に便利なお散歩マップやイベントのパンフレットが用意され、「千住宿」御宿場印や千住のお土産も販売しています。

📍足立区千住3-69 ☎080-6630-8037



「千住宿」御宿場印▶



花びら降り注ぐ桜のトンネル

千住
エリア

[せんじゅ]

柳原千草園

園内は四季をテーマに、「春の広場」にはロウバイや桜、「夏の庭」にはシャクナゲやアジサイ、「秋・冬の山」にはイタヤカエデなどの植栽区域があり、四季折々の花や木々が楽しめます。

📍足立区柳原1-21-26



◀珍しい「ヒトツバタゴ」の木もあります



千住の銭湯(タカラ湯)

数ある千住の銭湯のなかでもタカラ湯は「キングオブ緑側」と呼ばれている日本庭園が人気です。ツツジやアジサイ、紅葉など四季の花や木々が楽しめ、石灯笼や錦鯉が泳ぐ池を眺めることができます。

📍足立区千住元町27-1 ☎03-3881-2660



緑側から望む風景には悠々と泳ぐ鯉の姿も



PICK UP

足立区とチューリップ

チューリップは昭和57年に「区の花」に制定されました。かつて、足立区内にはチューリップ農家が多数あり、大正期には最新式のガラス温室を利用した栽培が試みられました。また、大正5年に鴨下金蔵氏によって完成された冷蔵によるチューリップの



促成栽培は、「足立のチューリップ」として全国的にその名をとどろかせました。

虹の広場(荒川河川敷)

七色のレンガと季節の花で彩られた河川敷上の開放感ある広場です。春は約14,000本のチューリップとパンジーが、夏にはカンナが見事な花を咲かせます。

📍足立区千住5丁目地先



Column 1 五色桜とレーガン桜の歴史



原色復元した荒川五色桜の絵はがき

国境を越えた里帰り

明治時代、足立には「千住の桜土手」「荒川堤桜」「中川堤の桜」が相次いで誕生しました。その中でも、江北地域の人々が明治19(1886)年に植樹した江北の荒川堤桜は、様々な品種の桜が、白や黄色、淡紅や濃紅色に彩られ五色の雲のようにたなびく姿から「五色桜」と呼ばれるようになり、東京の名所となっていきました。

有名になった荒川堤桜は明治45(1912)年2月19日、尾崎行雄東京市長からワシントンへ寄贈され、ポトマック河畔に植樹されました。しかし、同時期に荒川放水路(現荒川)の建設が始まり、荒川堤桜の多くが滅失し、また戦時中の物資不足の中で姿を消していったのです。

戦後、その失われた桜の復活を目指す動きが始まります。

昭和56(1981)年、区制50周年記念事業として行われた桜の里

帰里事業では、戦前に桜を贈ったポトマックの公園から桜の枝を採取し、30品種以上3,000本の「桜の里帰り」を実現させました。また、この事業の一環として、ワシントン桜まつり名誉会長だったナンシー・レーガン大統領夫人からソメイヨシノの桜が1本、足立区に寄贈されました。この桜は「レーガン桜」と呼ばれ、昭和59(1984)年、都立舎人公園に植樹され、今も花の時期には公園に訪れる人々を魅了しています。明治時代の東京の名所であり、戦後の里帰り事業により復活した「五色桜」は足立区歌の中でも歌われており、区の桜の歴史の象徴となっています。



桜の里帰り



上: レーガン桜の植樹式
左: レーガン夫人からの桜贈呈式

Column 2 探せ! 千住の「富嶽三十六景」



富士山を主題とした葛飾北斎の「富嶽三十六景」は、浮世絵の名作として知られています。実は、この中に千住を題材にした作品が三つも含まれているのです。画題となった場所周辺に顕彰碑も設置されているので、現在の街並みから当時の浮世絵の景色を思い描きつつ、あだちの街歩きをお楽しみください。



せんじゆはなまちよりちようぼうのふじ

①「從千住花街眺望ノ二」
現、南千住側の日光街道から新吉原遊郭を描いたものです。■大橋公園(千住橋戸町千住大橋橋台敷)内設置



ぶしゆせんじゆ

②「武州千住」
墨堤通り沿いにあった元宿場という水門と、駄付モッコという草や土を運ぶ網ごを載せた荷馬が描かれています。■帝京科学大学千住キャンパス(千住桜木2-2-1)入口付近設置



すみだがわせきやのさと

③「隅田川関屋の里」
現在の墨堤通り沿いを疾走する早馬が描かれています。場所は定かではありませんが、描かれた風景から、千住仲町の水川神社南側付近と推測されます。■千住仲町公園(千住仲町28-1)内設置

春から初夏にかけて花咲く

Column 3 小さな野花みつけた

広大な荒川河川敷には、たくさんの野花が咲いています。河川敷を歩きながら、小さな花たちも探してみてください。



ニワゼキショウ

園芸種が野生化した花です。白色や紫色があります。



ムラサキツメクサ

葉についているV字形の斑紋が特徴的な紫色の花です。



ユウゲショウ

薄紅色の丸い花びらに赤色の脈が見える花です。



ヘビイチゴ

湿った土が好きで、5枚の黄色い花びらが特徴の花です。



ムラサキサギゴケ

紫色の花びらと中のオレンジ色が綺麗な花です。



ヤハズエンドウ

矢羽根のような形の葉と、四角い柱状の茎の赤い花です。



荒川ビジターセンター

インタープリターという自然解説員が常駐しています。ぜひお立ち寄りください。
■足立区千住5-13-5 足立区生涯学習総合施設「学びピア21」4階
☎03-5813-3753

花畑記念庭園・桜花亭／ 花畑公園

石垣と築地塀、堀で囲まれた日本庭園で、ところどころに配された雪見灯籠や春日灯籠が趣を添え、四季折々の花が目を楽しませてくれます。池に調和した集会施設「桜花亭」には茶庭を設えた茶室、庭園を一望できる和室、洋室があり、お茶会や会議、宴席など多目的に利用できます。隣接する花畑公園の約90本の桜を目当てに、毎年多くの花見客が訪れます。

住 足立区花畑4-40-1 電 03-3885-9795



花畑公園



桑袋ビオトープ公園

園内全体をビオトープとして管理している公園です。ビオトープや身近な生き物について楽しく学べる「あやせ川清流館」も併設され、イベント等を開催しています。

住 足立区花畑8-2-2 電 03-3884-1021

PICK UP

社会実験バス 「ブンブン号」

花畑桑袋団地と六町駅を結ぶ社会実験バスは、区と東武バスセントラル株式会社が協定を締結して運行されています。「花畑」から蜂を連想し、文教大学の「文」をかけて「ブンブン号」の愛称で呼ばれています。

運賃 大人(中学生以上) 220円、小学生110円
※定期券類・ラプリーバス・足立一日フリーバスはご利用になれません。※障害者割引適用有
※東京都シルバーバス利用可
電 03-3899-0801
(東武バスセントラル)

花畑エリアMAP



車両前後に貼られた
マグネットシートが目印

住 住所 電 電話



日本庭園と春を楽しむ

花畑

【はなはた】

花畑大鷲神社

「酉の市」発祥の神社で、毎年11月の酉の日には熊手などを売る店が並び大いに賑わいます。また、7月第3日曜に3頭の獅子が勇壮に舞う「花畑の獅子舞」も有名です。

住 足立区花畑7-16-8
電 03-3883-2908



御朱印▶

元淵江公園／足立区生物園

ピクニックにぴったりな草地広場や、ボール遊びができる多目的広場、釣り池などがある元淵江公園。春の草地広場では広場を囲むように植えられた桜も楽しめます。



元淵江公園内にある足立区生物園。南国の蝶が舞う大温室、里山の自然を再現した昆虫ドーム、金魚が泳ぐ大水槽などの特色ある展示施設や、豊富な体験プログラムが楽しめます。入園料：大人(高校生以上) 300円、小人(小中学生) 150円。

住 足立区保木間2-17-1
電 03-3884-5577(足立区生物園)



足立区生物園正面入口



西新井大師 (五智山遍照院總持寺)

「西の長谷寺・東の西新井」と言われる西新井大師は、境内に咲き乱れる約100品種2,500株の牡丹が有名です。ほかにも、桜や藤、紫陽花など四季折々の花を楽しむことができます。

住 足立区西新井1-15-1 電 03-3890-2345



四季折々の花が彩る名刹

西新井

【にしあらい】

ギャラクシティ

クライミングウォールや、国内最大級のネット遊具、23区最大のドーム(プラネタリウム)がある体験型複合施設です。遊びを通じて子どもたちの知的好奇心をくすぐります。

住 足立区栗原1-3-1 電 03-5242-8161



▲クライミング
ばーく
(クライミング
ウォール)

スペースあすれちっく(ネット遊具)



亀田トレイン公園

東武鉄道の西新井車庫跡地の一部に2010年3月に開園した公園です。近くには鉄道を連想させる、線路の模様を描いた舗装や車輪を使ったモニュメントが設置されています。

住 足立区梅田8-14-3



ベルmont公園

姉妹都市西オーストラリア州ベルmont市との友好親善を記念して造られた公園です。園内には赤レンガの洋館やバラの花壇、ユーカリの木などがあり、異国情緒を感じさせます。

住 足立区梅島1-33-7、梅島2-17-2 電 03-3852-6650

足立区役所 北館屋上「エコガーデン」／中央公園

花ざかりの庭、やすらぎの庭をコンセプトに、シンボルツリーのオリーブ、四季咲きのつるバラやラベンダーなど、1年を通して楽しめます。また、区役所の隣の中央公園は、春には桜が楽しめるスポットとしても親しまれています。園内には珍しいハンカチノギが1本植えられています。

住 足立区中央本町1-17-1 / 中央本町1-17-4
(エコガーデンは開庁日の10:30~16:30まで)



PICK UP

デザインマンホール

東京都による観光施策の一環として、区内10か所に設置されたデザインマンホールです。2020年2月には7か所に「ビュー坊」デザイン、翌年6月には3か所に「はじめの一歩」デザインのマンホールが設置されました。

詳しいデザインマンホールの位置はコチラ！→



西新井エリア MAP



西新井大師探訪



建立は天長3(826)年と伝わり、約1,200年の長い歴史を誇る、真言宗豊山派の寺院。ご本尊は十一面観世音菩薩と弘法大師です。山門は江戸時代後期の建物で、戸口左右には仁王像が控え、十二支や獅子頭などの彫刻も見事です。

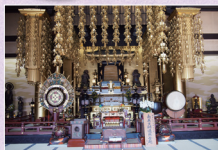


山門



御朱印

参拝 スポット



大本堂
西新井大師の中央にある黄金の本堂内は、十一面観音と弘法大師をまつています。護摩祈祷などもここで行われます。



水洗い地藏
十種の福德が授かり、特に延命長寿に功德があるとされています。



塩地藏
江戸時代の頃より、イボに悩まされている多くの人が参拝しました。塩を頂き患部に擦りこみ、功德があれば倍の塩を返す習わしになっています。



弁天堂
芸道・航海安全のご利益があるとされています。



稚児大師尊像
子育てや学業成就のご利益があるとされています。



如意輪堂(女人堂)
女性の様々な願い事にご利益があるとされています。



出世稲荷
商売繁盛・出世祈願のご利益があるとされています。



三匠堂(さんそうどう)
明治から残る建造物。一匠に八十八体大師像、二匠に十三佛、三匠に五智如来と二十五菩薩をまつています。

花 スポット

西新井大師は、花の名所としても有名です。3月下旬から見ごろになる花を紹介します。



桜:4月中旬～下旬ごろ



桜:3月下旬～4月上旬ごろ



牡丹:4月下旬～5月ごろ

周辺 グルメ

山門前にある参道の周辺には、有名な「草だんご」や「手焼きせんべい」などの老舗のお店はもちろん、オシャレなカフェなど様々なジャンルのお店があります。本冊子で紹介している西新井周辺のお店とともに、ぜひ足を運んでみてください。



行 事

毎月21日に行われる縁日をはじめ、様々な行事が行われ境内を賑わせます。



毎月の縁日(毎月21日)
21日はお大師さまのご縁日で、多くの参詣者が訪れ、露天商も出店しています。



だるま供養(2月)
つとめ終えたたるまをお焚き上げします。



風鈴祭り(7月)
全国からたくさんの風鈴が集められ、涼やかで美しい音色が響きわたります。



しょうぶ沼公園

東京メトロ千代田線北綾瀬駅前に広がる花と緑豊かな公園です。園内の5つのしょうぶ田には、江戸系を中心とした約140品種、約8,100株のハナショウブが6月上旬から中旬に見ごろを迎え、訪れる人の目を楽しませてくれます。また、高さ4メートルの滝やせせらぎ水路、三連水車などもあり、水にも親しめる公園です。

住所 足立区谷中2-4-1



桜からハナショウブまで

綾瀬

【あやせ】

都立東綾瀬公園

約15万9,000㎡の広大な公園です。逆U字形にのびる散策路は桜の名所でもあります。公園内には、東京武道館やすすいらんど綾瀬(温水プール)、野球場、テニスコートなど多彩な施設が揃っています。公園西側の散歩道沿いを流れるせせらぎ水路では、鴨などの水鳥を見ることもできます。

住所 足立区綾瀬3～東綾瀬1
電話 03-3605-0005



青和ばら公園

約100品種、約880株の色とりどりのバラが訪れる人を出迎えてくれます。異国情緒を醸し出す石畳やドーム風のパーゴラもあります。バラの見頃は、5月と10月です。

住所 足立区青井3-18-15



左：プリンセスアイコ、中：プリンセスミチコ、右：つくばエクスプレス

五反野コミュニティ公園／五反野親水緑道

春に東武スカイツリーラインを利用すると、車窓から桜が見える公園です。子ども達が遊ぶ遊具もあり、ゆっくり桜を楽しむことができます。夏にはじゃぶじゃぶ池や近くの五反野親水緑道で水とふれあうこともできます。

住所 足立区西綾瀬2-1-18



東京武道館

日本の伝統文化である武道の更なる普及と振興を図るため1990年に設立。「地・水・火・風・空」をテーマにしたデザインがポイントです。

住所 足立区綾瀬3-20-1
電話 03-5697-2111



Column
5足立区はユニークな
公園がいっぱい！

足立区にはミニ列車に乗れたり、人気の遊具はもちろん、ユニークな遊具があったりと、個性溢れる公園がいっぱい！

① ミニ列車に乗れる！



大谷田南公園 住 足立区中川4-42-1



北鹿浜公園 住 足立区鹿浜3-26-1

② 人気遊具 「あだちの公園遊具総選挙」より

第1位 迷路 (1186人)

脱出時間を競争してみよう！
竹の塚第八公園 住 足立区竹の塚1-18-1

第2位 ローラーすべり台 (1144人)

全長約20.3m！圧倒的な距離と緩やかなカーブが人気
新田さくら公園 住 足立区新田3-34-1

第3位 ロープウェイ (957人)

ターザンになった気分にも！
島糺屋公園 住 足立区鹿浜2-22-1「あだちの公園遊具総選挙」の
結果はこちら→
お気に入りの遊具を
見つけてみよう！

③ タコさん・イカさんすべり台 ◆番外編 迫力の鬼すべり台

区内12カ所
マップはこちら→

舎人いきいき公園 住 足立区舎人6-3-1

区内ステーション数は111カ所(2月現在)

🎵ここがポイント！

お出かけはシェアサイクルで！

足立区では、自転車を好きなときに、好きなだけ使うことができる「シェアサイクル」の実証実験を行っています。

- 利用料金は使用した分だけ
- 24時間借りられる
- 空きのあるステーションで乗り捨て可能



くわくはこちら

葛西用水親水水路

葛西用水親水水路では、水路沿いに約290本の桜(ソメイヨシノ)が植えられ、春には圧巻の桜並木を楽しめるほか、新緑や紅葉など季節感を感じながらの散策もおすすめです。
※桜並木として楽しめる区間は主に大谷田1-1付近～佐野1-21付近です。

住 足立区六木3-38 ~ 中川4-1

水と桜の散歩道

大谷田
エリア

[おおやた]

東漕江庭園 /
足立区立郷土博物館

国内外に多くの門下生を持つ故小形研三氏が設計した野趣あふれる回遊式日本庭園では、四季折々の景色が楽しめます。隣接する郷土博物館は、足立区の歴史を学べる常設展示のほか、足立区文化遺産調査の成果である区内固有の価値ある作品の数々が堪能できる企画展も開催。

住 足立区大谷田5-20-1
電 03-3620-9393

上：東漕江庭園、下：足立区立郷土博物館正面入口

大谷田南公園

この公園では、自転車や足踏みゴーカートを楽しみながら交通ルールを学べます。また、園内にはミニ新幹線も走っています。交通遊具のほかに、じゃぶじゃぶ池や遊具もあります。

住 足立区中川4-42-1
電 03-3605-5069

得クーポン付き あだちグルメガイド

足立区内の飲食店・食品を扱うお店100店舗を5つのエリア別にご紹介。
本誌を持参した方にかぎり有効なクーポン付きで、どの店もお得に利用できます。
「花小旅」に出かけたら、ぜひ気になるお店に立ち寄って。
おいしいひとときを過ごして、体に元気をチャージしましょう！

クーポン有効期間
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)

店舗の位置は
ホームページで→



区内
100店舗

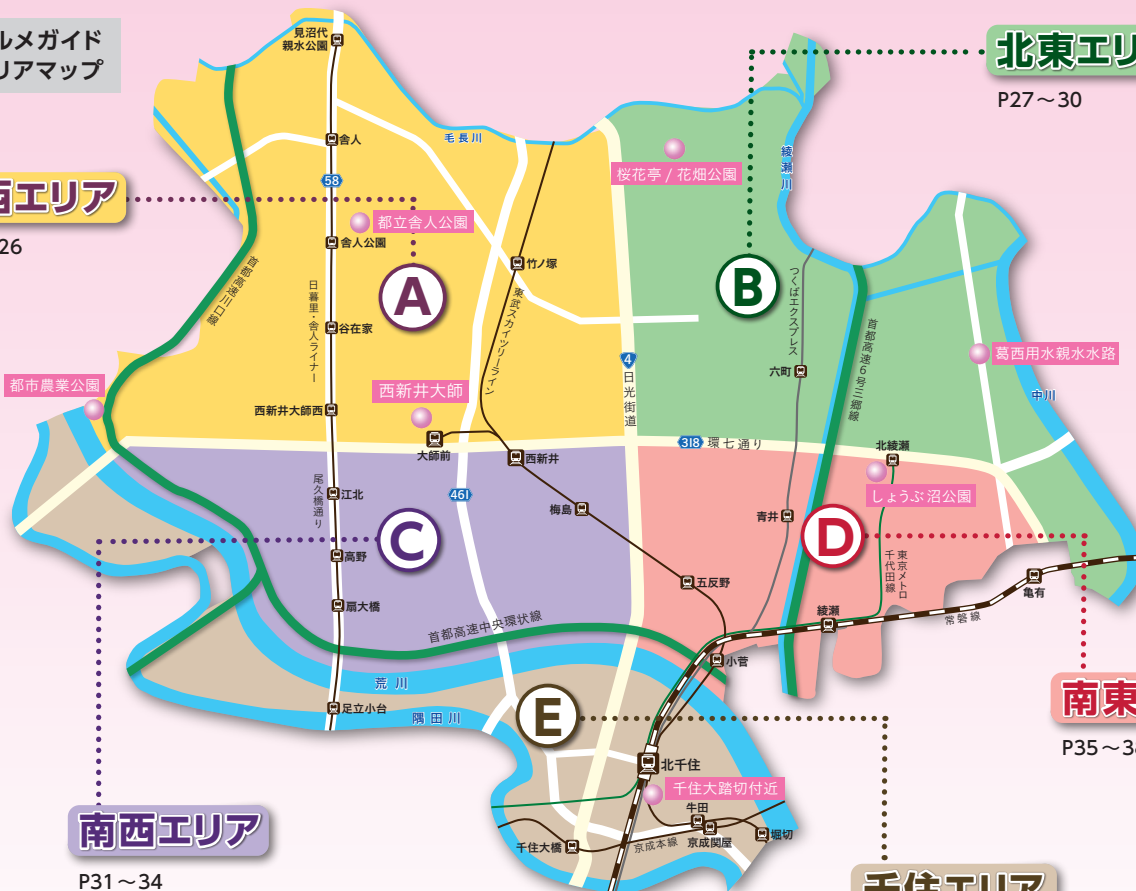
グルメガイド
エリアマップ

北東エリア

P27～30

北西エリア

P23～26



南東エリア

P35～38

南西エリア

P31～34

千住エリア

P39～42



花とお出かけスポット

A 北西エリア

B 北東エリア

C 南西エリア

D 南東エリア

E 千住エリア

花とお出かけスポット

A 北西エリア

B 北東エリア

C 南西エリア

D 南東エリア

E 千住エリア

🍴 得クーポン付き あだちグルメガイド

A 北西エリア

1 レストハウス キッチンとれたて

1階はカレーやそば、ソフトクリームなどの軽食を提供。2階ではゆったりした席で定食が食べられます。無農薬・無化学肥料の野菜がこだわります。

住 足立区鹿浜2-44-1 都市農業公園内 **☎** 03-3853-4114 ※管理事務所 **休** 水・木曜(祝日の場合は営業)1階は水曜休(4月無休) **時** 1階:10:00~17:00(LO16:30)、2階:11:00~17:00(LO16:30)



とれたて定食(肉)900円。メインは肉と魚から選べ、旬の野菜を味わうことができます。

得クーポン 2階でお食事の方にドリンク1杯サービス

2 CAFE RICCO

プロバリスタが淹れるエスプレッソは、日本ではレアな「Espresso Italiano 認証」を受けたもの。フワフルは化学調味料不使用の手作りです。

住 足立区竹の塚6-13-3 **☎** なし **休** 月曜(祝日の場合は営業し、連休明け初日の平日休) **時** 9:00~18:00(日曜・祝日11:00~18:00)



エスプレッソ・ソロ250円。コーヒードのおいしさがごく少量に凝縮された一杯です。

得クーポン エスプレッソ・ソロを100円引き

3 ファーム ヨコタ

自家栽培や近隣農家から仕入れた野菜中心の、体によい「かやばあちゃんランチ」が人気です。店舗入口付近で毎週土曜日はマルシェを開催しています。

住 足立区舎人1-11-10 **☎** 03-3897-9553 **休** 水・木曜 **時** 10:00~15:30(LO14:30) ※ランチタイム11:30~



かやばあちゃんの特製ランチ900円。1食で約30品目が食べられます。

得クーポン お食事の方に花鉢を1つプレゼント ※お一人様1回限定

4 にぎりむすび

安全・安心の食材を使い、温かくふっくら仕上げたおにぎりや、具だくさんの「ベジベジとん汁」が味わえます。口の中でほろっとほぐれるおいしさは格別。

住 足立区東伊興4-14-4 てらまちハウス **☎** 03-5647-8251 **休** 日・月曜(祝日の場合は営業) ※土曜臨時休業の場合あり店舗に要確認 **時** 11:30~13:00(イートインLO12:30)



新潟産コシヒカリと地元の商店から仕入れた食材で、ふんわり握った手作りのおにぎり。

得クーポン イートインの副菜を一品追加サービス

5 手打ちうどん さめき茶屋

創業47年の手打ちうどんの専門店。仕入れにこだわり、仕込みにじっくり時間をかけたオリジナルのうどんが自慢。もちもちの食感が楽しめます。

住 足立区栗原3-25-13 **☎** 03-3890-9540 **休** 日曜・祝日 **時** 11:15~15:00(LO14:30)、17:30~20:00(LO19:30)



スタミナうどん880円。9種の野菜と豚肩ロースが入った旨味つゆが開店当初からの人気。

得クーポン スタミナうどん50円引き

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間:
令和4年3月19日(土)~4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2~3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

6 ラーメン 武藤製麺所

比内地鶏と高級煮干しの旨みたっぷりのスープ、とろみのある特濃スープの2種類が味わえます。麺は200種類の小麦粉を試したり着いた自信作。

住 足立区竹の塚6-7-14 **☎** 03-3850-4551 **休** 無休 **時** 11:00~15:00、17:30~22:30 ※日曜11:00~21:00(通し営業)



左は極上のわんたん鶏塩麺1,080円、右は天かすとチャーシューで作る天チャ丼280円。

得クーポン トッピング半熟味玉子1個、豚バラチャーシュー1枚のいずれか一品サービス

7 剣寿司

創業50年の老舗。寿司のほか、天ぷらや鰻、幕の内弁当など、メニューが豊富。記念日の利用からランチまで、幅広いシーンで人気のお店です。

住 足立区入谷4-10-24 **☎** 03-3855-6130 **休** 月曜(祝日の場合は翌日休、月に一度連休あり) **時** 11:30~15:00(LO14:00)、17:00~23:00(LO22:30)



上にぎり寿司2,420円。1人前の基本の上寿司。自家製のガリも秀逸です。

得クーポン お食事の方にソフトドリンク、ビール、サワーいずれか1杯サービス

8 はる菜

自然食品、有機農産物、有機加工食品、調味料などのナチュラルフードを販売。手をかけて作られた食べ物の素朴なおいしさを堪能できます。

住 足立区西新井4-31-16 **☎** 03-3856-1245 **休** 日曜 **時** 10:00~19:00(土曜・祝日10:00~18:00)



گانこ梅干530円(180g)。梅・しそ・塩のみの原材料で、昔ながらの味わいです。

得クーポン 3,000円以上のお買い上げで合計金額より5%OFF(現金でのお支払いのみ)

9 沖縄料理 月桃

沖縄県石垣島の泡盛や、沖縄料理をメインに提供しているアットホームなお店。カウンター席が多く、お一人様でも気軽に入れます。

住 足立区鹿浜6-34-15 **☎** 090-1810-1311 **休** 月曜(祝日の場合も休み) **時** 12:00~23:00(LO22:00)



八重山そば600円。もちもち太麺と、あっさりした豚ガラの出汁でペロリと食べられます。

得クーポン メルマガ登録した方は会計金額より100円引き

10 和酒バル 由純

エスニック料理と日本酒の専門店。ミシュラン掲載店でシェフを務めた調理師の料理と、日本酒のペアリングも楽しめます。お一人様も大歓迎。

住 足立区鹿浜3-28-15 アネックス由純101 **☎** 03-5856-8595 **休** 月~水曜(祝日の場合も休み) **時** 17:00~22:00(LO21:00) ※完全予約制



バインセオ1,100円。ザクザク食感のベトナムのお好み焼き。産直野菜と一緒にせむ。

得クーポン 会計金額より10%OFF

得クーポン付き あだちグルメガイド

A 北西エリア

11 担々麺 琉帆～RuPaN～

自家製調味料にこだわった飲み干せるスープの担々麺が自慢です。全粒粉幅広麺を使ったびんばん麺や汁なし担々麺などバラエティ豊かです。

住 足立区栗原1-18-8 第一宝ビル102 **電** 03-5856-5368
休 月曜、第1火曜（祝日の場合は翌日休）
時 11:30～15:00/18:00～23:00、日曜・祝日11:30～21:30

得クーポン お食事の方に100円分のトッピングサービス



担々麺 850円。化学調味料不使用で、辛味ゼロも可。お子様もおおいしくいただけます。

12 煮干し中華そば 山形屋

煮干しの風味の深みのある醤油味のスープが中太平打ちちぢれ麺によくからむ、味わい深い中華そば。自家製のチャーシューそば、冷やしそばもおすすめ。

住 足立区竹の塚3-5-1 **電** 070-6960-0641 **休** 月曜・火曜（祝日の場合は営業し翌平日休）
時 11:00～14:30、17:00～20:00（LO19:50）日曜・祝日11:00～14:30、17:00～19:30

得クーポン お食事の方にトッピング1品サービス



中華そば 800円。甘みのあるタマネギや海苔、青葱などトッピングも揃います。

13 Cafe&Bar WOOD BLOCK

古千谷橋交差点角にあるログハウスのカフェ。具材たっぷりの特製サンドイッチやオムライスがテイクアウトも人気で、電話注文でもきたても用意可能です。

住 足立区古千谷本町2-3-20
電 03-3853-6699 **休** 月曜・火曜（臨時休業あり）
時 11:00～14:00（LO13:15）※現在はランチタイムのみの営業

得クーポン 会計金額1,000円以上で10%OFF



彩り豊かなタコライス lunch BOX（テイクアウト）650円。

14 縁側カフェ

国登録有形文化財「昭和の家」の縁側にあるやさしげのカフェ。自家製ケーキなど和洋のスイーツが揃い、春は柑橘系のタルトや桜のシフォンケーキも。

住 足立区西保木間2-5-10 **電** 03-3883-0011
休 土曜・日曜・月曜（不定休あり、HPで要確認）
時 11:30～18:00（LO17:30）

得クーポン お一人様につき1品注文で限定ジェラードアイスをプレゼント



抹茶（菓子付）750円。縁側のテーブルで季節の和菓子を抹茶とともに。抹茶単品 560円。

15 いなり寿司 河村屋

看板商品の出世いなり160円のほか、角煮いなり150円、胡麻いなり110円などが勢揃い。熟練の技で手間ひまかけて作るいなりに、ファンも多いお店です。

住 足立区西新井1-5-9
電 080-6660-7711 **休** 月曜（祝日の場合は翌日休）
時 11:00～17:00（売り切れ次第終了）

得クーポン 出世いなり5個購入で会計金額より50円引き



出世いなりにはウズラの半熟玉が入っており、とろ～とした味わいがたまらません。

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日（土）～4月17日（日）
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

16 博多もつ鍋 げってん

九州から直接仕入れた新鮮な素材を使用。焦がしニンニクで作ったスープともつの濃厚な味わいを堪能できます。酢もつと博多料理もおすすめ。

住 足立区西新井3-3-10
電 03-3899-5540 **休** 月曜（祝日の場合は翌日休）
時 17:30～24:00（LO23:00）、日曜・祝日17:30～23:00（LO22:00）

得クーポン お食事の方にドリンク1杯サービス



博多もつ鍋醤油味 1人前1,300円（写真は2人前）。大ぶりのプリプリしたもつが美味。

17 食堂金沢のさかな屋 西新井

刺身や多彩な海鮮丼など、新鮮な魚介とお酒が楽しめる食堂。季節の食材を使用した肴も豊富です。ランチタイムは刺身や海鮮フライなどの定食を用意。

住 足立区西新井1-38-11 オリент第6ビル1階
電 03-5647-9678 **休** 無休
時 11:00～14:30（LO14:00）、17:00～22:00（LO21:00）

得クーポン すべての海鮮丼を100円引き



日替わり得盛り海鮮丼1,100円。海の幸がたっぷりのった贅沢ごはんをどうぞ。

18 公園まへのパン屋さん

40年以上、早朝から焼き立てのパンを地元で提供し続けるパン屋さんです。小麦粉は独自のブレンドで、モチモチフワフワした食感が楽しめます。

住 足立区谷在家1-7-14
電 03-3890-5188 **休** 日曜
時 6:30～19:00

得クーポン お買物の方にミニラスクをプレゼント



チョコツイン 350円。たっぷりチョコの入った人気ナンバーワンのパンです。

19 フレンドベーカリー

創業から45年続く人気店です。食パンイギリスパンは米粉20%使用。総菜パンや菓子パンのほか、40年前から販売するオリジナルクッキーもおすすめです。

住 足立区西新井2-2-5
電 03-3890-8605 **休** 月曜（祝日の場合は営業）
時 9:00～20:00（売り切れ次第閉店）

得クーポン 1,000円（税込）以上のお買い上げで会計金額より50円引き



レーズンパン 626円（1本）、313円（1/2本）。レーズンがたっぷり入って風味豊かな一品。

20 Cafe Hot'n

一人でものんびり楽しめる居心地のよさで、地元の人たちに愛されているカフェ。フードやケーキは手作りにこだわり、メニューも充実しています。

住 足立区竹の塚1-30-16 竹市第一ビル1階
電 090-4430-3500 **休** 日曜
時 9:00～18:00

得クーポン ケーキご注文の方は会計金額より50円引き



しらすのペペロンチーノ 900円。ノンアルコールドリンクとのセットは200円OFFに。

得クーポン付き あだちグルメガイド

B 北東エリア

1 牛乳食パン専門店 みらく

牛乳屋さんを作るリッチなパンが人気のお店です。牛乳100%、マーガリン不使用で練り上げた食パンが3種類。ソフトクリームやプリンもおすすめ!

住 足立区佐野2-7-1
電 03-5613-5550 休 水曜
時 10:00～18:00 (売り切れ次第終了)



東京みらく食パン1本(1.5斤)900円。ミルクの風味たっぷりで甘めの味わいが人気です。

得クーポン 食パン1本ご購入につきソフトクリーム1個プレゼント

2 パン・ド・ロア

毎日食べたいパンや手土産にもぴったりのケーキを手頃な価格で。甘い風味のチョコブレッド、サクッとトロ〜り食感のシュークリームが人気です。

住 足立区大谷田3-22-8
電 03-6802-6548 休 水曜
時 7:00～18:00 (売り切れ次第終了)



小粋なクロワッサンや昔なつかしいシベリアも。多様な品揃えも魅力です。

得クーポン 会計金額より10%OFF

3 小進庵

創業50年以上、昔ながらの味にこだわった自家製麺を味わえる蕎麦店。アットホームな雰囲気の内店で、健康的で体にもやさしい蕎麦を堪能しましょう。

住 足立区佐野2-9-13
電 03-3606-3677 休 木曜
時 11:00～20:00



冷やしめかぶ蕎麦 950円(税別)。海藻たっぷりでさっぱりと味わえる。

得クーポン 会計金額より100円引き

4 はりきりモーリス

有名ホテルでも腕をふるった店主が作る洋食が味わえます。名物は卵3個分の卵白を使って作る白いオムライスで、3種類のソースからお好みで選べます。

住 足立区南花畑2-2-3 サニーS2ビル
電 03-5856-6506 休 火曜
時 10:30～14:30、17:30～22:00



白いオムライス 1,000円。卵白ならではのふわふわ感と風味が美味。サラダ、とん汁付き。

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯サービス

5 レストラン 一粒の麦

週3日ランチ営業のレストラン。たっぷりの野菜とやさしい味わいのメニューが子育てママを中心に大好評です。彩り豊かなピッツアもおすすめ。

住 足立区花畑4-34-16
電 03-5242-8807 休 月～水曜・日曜・祝日
時 11:30～15:00 (LO14:30)



ハンバーグや海老フライなど“大人版お子様ランチ”の麦のプレートランチ 1,000円。

得クーポン お食事の方に手作りクッキープレゼント

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間:
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

6 桜花亭カフェ

庭園を眺めながらホッとひと息つけるくつろぎの空間。軽食を中心とした食事や飲み物、デザート、甘味に加え、季節限定メニューを用意しています。

住 足立区花畑4-40-1 (花畑記念庭園・桜花亭内)
電 03-3885-9795 (桜花亭) 休 月曜(祝日の場合は次の平日休) 時 9:30～17:00 (LO16:30)



醤油が香ばしいあさりバター pasta 420円、セットは630円(3・4月のメニュー)。※4月より変更(単品440円、セット650円)

得クーポン 月替わりパスタセット(サラダ・ドリンク付)を600円のサービス価格で提供

7 Vivo 足立

自慢は約20種類のナポリ・ピッツァ。小麦粉、酵母、塩にこだわった熟成生地を、イタリア産の薪窯で焼いています。本格的なイタリア料理も揃っています。

住 足立区保木間2-16-1
電 03-6883-4757 休 木曜
時 11:30～14:30 (LO14:00)、17:30～22:00 (LO21:30)



マルゲリータ 1,320円。イタリア産の薪窯で焼き上げた定番のピッツァ。

得クーポン お食事の方にさくらのジェラートをサービス

8 珍来 六町店

珍来のこだわりは、高級中華麺用の小麦粉「天壇」を使った麺と、澄んでいるのにコクがある伝統のスープ。オーナー自信作の餃子もおすすめ。

住 足立区六町4-4-14
電 03-3859-0303 休 第2水曜
時 11:00～23:00



らーめん 570円。珍来の定番! 90年の歴史と伝統が作ったの正統派のラーメン。

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯100円で提供

9 中国料理 辰善

昭和43年創業の地元で密着したお店です。第2回および第4回あだちの輝くお店セレクションに選出。“肉うまに飯”をはじめ豊富な品揃えが自慢です。

住 足立区神明南2-7-18
電 03-3605-6094 休 水曜(祝日の場合は営業)
時 11:00～15:00 (LO14:30)、17:00～20:00 (LO19:45)



肉絲湯麺(肉そば) 850円と餃子 500円。旨みたっぷりの麺と定番の餃子が好評です。

得クーポン 会計金額より100円引き

10 焼小籠包 ぎょうざ 樹苞

北千住での屋台販売から始まって、今や店舗販売、通信販売で人気のお店です。上海で学んだ技術をもとに、進化を続ける様々な点心が揃っています。

住 足立区一ツ家2-22-4
電 090-2342-2653 休 月曜(祝日の場合は営業し翌日休) 時 11:00～19:30



焼小籠包(手延べ)・4個入り 530円。外はカリッと。中は驚くほどフワッとジューシー。

得クーポン 1,600円以上のお買い上げでアウトレット冷凍点心1パックプレゼント

得クーポン付き あだちグルメガイド

B 北東エリア

11 大衆割烹えびす

名物はご主人が毎日仕入れる生の本マグロ。カウンターとお座敷のお店で豊富な肴と地酒を楽しめます。特製牛すじ煮込みはテイクアウトも可能です。

住 足立区佐野2-23-8
電 03-3629-0730 休 水曜
時 17:00～23:00 (LO22:00)



刺身 4点盛り1人前1,500円(税別)。甘エビ、コハダなど鮮度抜群の刺身を日替わりで。

得クーポン お食事の方に刺身一品サービス (1組につき一品)

12 DAIDAI

家族連れも歓迎のちょっとおしゃれな居酒屋。名物は鶏モモ肉を2日間タレに漬け込み、2度揚げしたから揚げ。ローストビーフ丼(750円)も人気です。

住 足立区南花畑3-2-5 大串ビル1階
電 03-3850-7039 休 火曜
時 16:00～24:00 (フードLO23:00、ドリンクLO23:30)



から揚げ(塩・醤油)1個86円。塩味はおつまみに、醤油味はおかず。に、テイクアウト可。

得クーポン 会計金額より10%OFF

13 ほきま亭

創業43年の隠れ家的な和食店。ふぐやうなぎなどの季節料理や海鮮料理、釜めしなど、こだわって調理された料理をお手頃な価格で食べられます。

住 足立区保木間2-7-6
電 03-3859-5077 休 火曜
時 11:30～14:30、17:00～22:00 (LO21:30)



海鮮釜めし1,100円。味噌汁、御新香、小鉢付き。お米は新潟産コシヒカリを使用。

得クーポン お食事の方に手作りの串玉をサービス

14 中国料理 正華

開店以来53年、花畑で愛されてきた中国料理店。五目そばのほか、手作り餃子や焼売、肉まん、餡まんなどが有名。こちらはテイクアウトも可能です。

住 足立区花畑5-12-82
電 03-3884-2060 休 水曜
時 11:00～20:30



五目そば(正油味)847円。店の看板メニューで旨みのあるスープと麺が大人気。

得クーポン 五目そば847円を110円引きの737円で提供

15 coffee stand 6

エスプレッソコーヒーや、SNS映え間違いなしのカスタマイズラテが人気のテイクアウトカフェ。クラフトビールや手作りのスイーツも充実しています。

住 足立区南花畑1-12-3 マナツ六町1階
電 03-6312-6657 休 第1・第3月曜、火曜
時 10:00～18:30



きな粉豆乳ラテ1,550円(ホット・アイス)。すっきり甘いラテを黒蜜の風味が引き立てます。

得クーポン 会計金額より100円引き

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

16 フルム

素材の味を大切にした手作りのお菓子が人気のお店。店内ではお菓子と一緒に、40～50年前の日本の昭和レトロな雑貨も販売しています。

住 足立区神南南1-1-8
電 03-6315-6082 休 日～水曜
時 11:00～17:00 (売り切れ次第閉店)



生ロールプレーン1,188円。丁寧に焼き上げたシンプルなおロールケーキは人気商品。

得クーポン 1,100円(税込)以上のお買い上げで焼き菓子プレゼント

17 ベーカリーカフェ ここぱん

カフェスペースもあるコッペパン、食パン専門店。自家製の惣菜や甘いクリームをサンドした人気のコッペパンは30種類以上とメニューが豊富です。

住 足立区六木1-6-29 電 03-3629-0880
休 月曜 時 9:00～17:30、土・日曜・祝日8:00～17:00 (ドリンクLO16:30)



タンダーチキン390円。カレー味のチキンは子どもも食べやすい辛さです。

得クーポン テイクアウト800円以上のお買い上げで50円引き

18 Trattoria la liberta

経験豊かなシェフの腕前が光るイタリアン。手間をかけた丁寧な料理の数々が評判を呼んでいます。小麦粉にこだわる自家製ピッツアもおすすめです。

住 足立区保木間1-4-14 岡ハイツ1階 電 03-5851-9095
休 水曜、第2・4木曜 時 11:30～15:00 (LO14:00)、18:00～23:00 (フードLO22:00、ドリンクLO22:30)



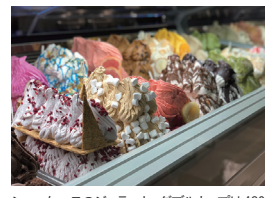
魚介のトマトソースバゲット1,680円。魚介の旨みがパスタに絡む自慢の一皿です。

得クーポン ランチタイム大盛り無料サービス

19 VITO 東保木間店

アトリエを併設したカフェ。24種類のジェラートとアトリエ直売の商品が並びます。ピッツアやクレープ、こだわりの自家焙煎珈琲も。テイクアウト可。

住 足立区東保木間2-9-3
電 03-5851-9678 休 無休
時 12:00～18:00 (フードLO17:30)



ショーケースのジェラート。ダブルカップは480円。フワっとなめらかで後味はすっきり。
※ジェラートの価格は4月から改定予定

得クーポン ジェラート「ダブル」または「トリプル」購入の方に自家焙煎珈琲1杯サービス

20 肉蕎麦むね 足立保塚店

看板の肉蕎麦950円は、甘辛く煮込んだ豚肉と特製太麺が絶妙にマッチ。温・冷が選べます。辛肉つけ蕎麦980円、きつね蕎麦880円もおすすめです。

住 足立区保塚町12-17 勇昇ハイツ102
電 03-5856-6069 休 月曜(祝日の場合は不定休、要確認)
時 11:00～15:00 (LO14:45)、17:30～23:00 (LO22:30)



冷肉蕎麦・特製全部のせ1,150円。コシのある太麺とすっきりと甘めのだしでいただきます。

得クーポン 大盛り無料または煮玉子1個サービス

🍴 得クーポン付き あだちグルメガイド

C 南西エリア

1 LENN CAFE

北海道根釧地域の生乳100%を使用したオリジナルシェイク専門店。濃厚なのに飲みやすく、さっぱりとした味わいで“未知のシェイク”に出会えます。

住 足立区西新井栄町2-8-2-101
電 03-6314-5093 休 不定休
時 11:00～22:00



生イチゴシェイク735円。濃厚牛乳シェイクに、素材そのままのイチゴをブレンド。

得クーポン シェイク1杯につきトッピング1種類サービス
※グラウンドチョコレートを除く

2 ベルウッド

1985年創業の天然酵母パン専門店。化学物質や添加物をいっさい使わず、食物や穀物の酵母を発酵させて作ったパンが人気のお店です。

住 足立区梅島2-3-14
電 03-3849-1819 休 日曜・祝日
時 7:00～19:00



右奥は生食パン200円、左奥は生食リッチ230円。カレーパンや冷やしクリームパンも。

得クーポン 500円以上のお買い上げで
コーヒー1杯サービス

3 パン工房 ときわ堂 食彩館

1954年創業の老舗のパン屋さん。体にやさしい無添加のパンにこだわり、人気のコッペパンをはじめ約120種類のバラエティに富んだパンが揃います。

住 足立区興野1-11-8
電 03-3848-2255 休 水曜、第1・3木曜
時 9:00～19:00



看板商品のコッペパンは1個237円～。好きなトッピングをその場でサンドしてくれる。

得クーポン パン1,000円以上のお買い上げで
付け食コッペ (237円) を1個プレゼント

4 菓子工房 大江戸

創業70余年の老舗。きんつば、どら焼き、人形焼きなど、江戸から続く和菓子を製造販売しています。菓子の博覧会で数々の賞を受けた味をぜひどうぞ。

住 足立区扇2-8-5
電 03-3856-1651 休 無休
時 9:30～18:00



伝統の味を誇る「大江戸きんつば」は小豆・抹茶・胡麻は190円～、栗は230円～。

得クーポン 2,000円以上のお買い上げで
きんつば1個プレゼント

5 パティスリー ラヴィアンレーヴ

シェフパティシエが作るスイーツは、愛らしいデザインでやさしい味わい。思わず心がときめく、区内でも名高い洋菓子店です。

住 足立区梅島3-6-16
電 03-6887-2579 休 不定休
時 10:00～20:00、日曜・連休最終日10:00～19:00



和菓のモンブラン750円(中央)ほか、見た目にも美しい季節ごとのスイーツが味わえる。

得クーポン 2,000円以上のお買い上げで100円引き

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のものです。基本的に通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

6 チャンコ 西新井なが田

ヘルシーでスタミナ満点の門外不出のちゃんこ鍋。縮みのラーメンはもちろん、最後の一滴まで旨みがたっぷり。お店はアットホームな雰囲気です。

住 足立区西新井本町1-15-3
電 03-3857-7622 休 水曜(祝日の場合も休み)
時 17:30～23:00(LOフード22:00、ドリンク22:30)



ツミレちゃんこ鍋1,750円を250円引きの1,500円で提供

得クーポン ツミレちゃんこ鍋1,750円を
250円引きの1,500円で提供

7 とん喜多

店主が研究を重ねたとんかつは、衣がカリッとしっかり、肉はジューシーでやわらか。ほかにも魚貝類など、旬の素材を使った様々な料理が味わえます。

住 足立区興野2-30-22
電 03-3890-4533 休 水曜・木曜
時 11:00～14:30、17:00～19:30



人気の揚げものを集めた、盛り合わせA定食(ひと口かつ2個・エビ・イカ・唐揚げ)1,900円。

得クーポン お食事の方にウーロン茶1杯サービス

8 Bistro 和

A5ランク黒毛和牛、熊本馬肉、大分メカジキなど国産の極上食材がリーズナブルに味わえます。イタリアンに遊び心をプラスした一皿をぜひ。

住 足立区梅島1-12-6 高橋ビル1階
電 03-3886-4868 休 月曜(祝日の場合は営業)
時 11:30～14:30(LO14:00)、17:00～23:30(LO23:00)



王道の一品! ローマ風カルボナーラ1,280円。生クリームを使わない本場製法。

得クーポン 前日までの予約で
当日の会計金額より10%OFF

9 Cafe Coppé

花屋が併設された素敵な空間で癒しのひとときが過ごせます。夜はバーに早変わりするニュースタイルのお店。日曜はモーニングのみ実施します。

住 足立区江北3-29-9
電 070-6440-8083 休 月曜(祝日の場合も休み)
時 11:00～18:00(日曜8:00～11:00)



コペデリランチ(ミニドリンク付き)1,100円は、野菜たっぷりのおしゃれワンプレート。

得クーポン お食事の方に150円までの
お花を一輪プレゼント

10 ゴロゴロコーヒー

ブレンドやストレートコーヒーなど挽きたてのコーヒーは香り豊か。ぜひお気に入りを見つけて。日替わりのホットサンドやチキンカレーも自慢です。

住 足立区江北2-26-14
電 050-5373-1268 休 日・月曜、木曜(祝日の場合は休み)
時 11:00～17:00(LO16:30)



野菜の水分のみで作るチキンカレー 600円。ライスパンを選ぶ。テイクアウトも可。

得クーポン 前日までの予約で
カレーを注文の方にサラダをサービス

得クーポン付き あだちグルメガイド

C 南西エリア

Little Merlion

ラクサやナシレマクなどの本格的なシンガポール・マレーシア料理が楽しめるお店。カレーパフやお店オリジナルのシンガポールドリンクも人気です。

住 足立区西新井栄町2-8-3 金井荘1階西
電 03-6822-7669 休 月曜 時 11:00～15:00 (LO14:30)、17:00～23:00 (LO21:00)、土・日曜 11:00～23:00 (LO21:00)

得クーポン 会計金額より10%OFF



エビラクサ1,280円。豆腐、さつま揚げ、エビなどが入った甘辛いスープのライスヌードル。

串焼き 焼きとん けむり

店イチオシの炭焼きグルメバーガーは、北海道産亜麻仁牛をふんだんに使った旨みと肉汁があふれる逸品。ワンコインランチ (550円) も人気です。

住 足立区梅島3-6-15
電 03-5888-6805 休 木曜 (祝日の場合は翌日休)
時 12:00～24:00 (LO23:00)

得クーポン お会計1,000円以上でカラアゲ5個サービス (店内飲食、テイクアウト共通)



けむりオリジナル炭焼きグルメバーガー1,100円。ポテト&ドリンク付きセットは1,500円。

エパレット

大師前駅近くにある、落ち着いた雰囲気インド料理店。ピリヤニ、タリーセット、ダルパートなどインド・ベンガル料理の本格的な味わいを楽しめます。

住 足立区西新井本町1-17-38-A1
電 03-3854-0644 休 月曜 (祝日の場合は翌日休)
時 12:00～15:00 ※ランチタイムのみ営業。4/17をもって閉店

得クーポン お食事の方にミニアイス1個サービス



チキンピリヤニ1,200円。スパイスの豊かな香りがけにせる店一番の人気メニュー。

生焼きホルモン 元家

鮮度を重視し、肉は毎朝入荷。ホルモンの種類が多く希少な部位が味わえるほか、タレやドレッシングも手作りというこだわりあふれる人気店です。

住 足立区西新井本町2-7-7
電 03-3890-1202 休 不定休
時 17:00～24:00 (フードLO23:00、ドリンクLO23:30)

得クーポン お食事の方にドリンク1杯サービス



ホルモン盛り合わせ (2～3人前) 1,700円 (税別)。5種類の新鮮なホルモンを味わえる。

シフォンタイム

素材にこだわり、独自製法で焼き上げたシフォンケーキはしっとり、もちりり、一度食べたら忘れられないおいしさ。店頭販売は毎週月・火曜のみです。

住 足立区扇1-33-15
電 03-5691-5728 休 水～日曜
時 10:00～17:00

得クーポン 1,000円以上お買い上げでサクサクシフォンケーキラスクプレゼント



種類豊富なシフォンケーキは、1カット350円 (税別)～。季節限定品もあり。

・本誌を持参した方1名様のみ有効
・店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のものです。基本的に通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

子育てカフェ eatoco

ベビーベッドやキッズスペースがあり、小さなお子様連れでも気兼ねなく入れます。手作りの喫茶メニューやスペシャルティコーヒーもおすすすめです。

住 足立区関原3-5-7
電 050-3580-8500 休 日曜・祝日
時 10:00～17:00 (LO16:30)

得クーポン 店内で飲食の方にミニミニケーキサービス



もこもこ牛乳ソフト330円。生乳のおいしさが味わえると評判です。

らーめん翔太

足立区役所のそばにあり、各種ラーメンのほか、日替わり定食や週替わりでパスタやそば、うどんも提供しています。良心的な価格も魅力のお店です。

住 足立区梅島1-26-19 庁舎前谷口ビル1階
電 03-3849-7507 休 日曜 時 11:00～14:00 (LO13:30)、17:00～24:00 (フードLO22:00、ドリンクLO22:30)

得クーポン 麺類のご注文一品につき50円引き



背脂がたっぷりのった、こってりらーめん600円。ラーメンは週替わりのメニューも。

焼きたてパン工房 サンベルゴ

長年にわたり地元で愛されてきた人気ベーカリー。低温長時間熟成という独自製法で作られるパンは風味豊かで、毎日食べても飽きないおいしさです。

住 足立区梅田8-10-1
電 03-3887-5783 休 日曜・祝日
時 7:30～18:30

得クーポン 1,000円以上のお買い上げでクッキープレゼント



コッパン220円。国産小麦100%使用。豊かな小麦の香りとふっくらした食感で人気。

粥バル夜市

鶏、海鮮、貝柱など5種類の出汁からじっくり炊いた本格中華粥や手作り点心が充実。店内は香港のローカルレストランを思わせるしゃれた雰囲気です。

住 足立区西新井本町5-1-8
電 03-6671-1196 休 無休 (臨時休業あり)
時 11:00～15:00 (LO14:30)、17:00～21:00 (LO20:30)

得クーポン ご飲食の方にデザートまたはドリンク1杯サービス



ジンジャーとガーリックのアジアン粥780円。揚げ玉ねぎやレモン汁がアクセントに。

よろこんで

カレー料理が充実した居酒屋です。カレーやナンをはじめ、ネパール風焼きそばやスパイシーなおつまみなど、豊富なインド・ネパール料理が楽しめます。

住 足立区関原3-22-11
電 03-5888-6771 休 第1・3月曜
時 11:00～15:00 (LO14:30)、17:00～23:00 (LO22:30)

得クーポン お食事の方にラッシー1杯サービス。さらに1,000円以上のご注文で50円引き



チーズナンセットは昼1,000円、夜1,200円。カレーは昼8種、夜16種から選べます。

得クーポン付き あだちグルメガイド

D 南東エリア

1 厳選健茶と自養旬菜 イスルク

薬膳・養生の考え方をベースにしたお茶と料理のお店。ランチはビュッフェ形式。お子様連れでも快適にゆっくり食事ができる空間を提供しています。

住 足立区西綾瀬2-23-34 電 050-1230-9839
休 土・日曜・祝日 時 ランチ11:00～15:00 (LO14:30)、
ティータイム14:00～17:00 (LO16:30)

得クーポン お食事の方に薬膳スイーツ1品プレゼント



薬膳ビュッフェ1,650円。薬膳スープを含む10種類の旬菜がビュッフェ形式で食べ放題。

2 Pâtisserie emplir

「お菓子から笑顔が広がりますように」をスローガンに、手作りにこだわっています。綿のように軽いメレンゲや深いある味わいの焼き菓子が人気です。

住 足立区谷中1-5-3 パークサイド新家1階
電 03-5849-3372 休 不定休
時 11:00～19:00

得クーポン 1,000円以上のお買い上げで、流れ星メレンゲまたはPONメレンゲを1つプレゼント



クロタン・ココ650円。シェフしち押しメレンゲ菓子。香ばしいココナツの香り。

3 天ぷら 甲子

1924 (大正13) 年の創業から100年近く、天ぷらを中心とした日本料理を提供している老舗です。日本酒、焼酎、ワインなども多数取り揃えています。

住 足立区足立1-11-15
電 03-3889-0611 休 月曜 (祝日の場合は翌日休)
時 11:30～15:00 (LO14:30)、17:30～21:30 (LO21:00)

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯サービス



スペシャル天丼 宝山1,800円。大海老、小枝かき揚げ、穴子、キス、野菜がたっぷり。

4 榮寿司

昭和41年創業、気どらずに入れる地元へ根付いたお寿司屋さん。江戸前のお寿司を庶民的なお手頃価格で提供しています。お得なセットも用意しています。

住 足立区綾瀬5-19-20 電 03-3605-7857
休 木曜 時 平日16:00～21:00、土・日曜・祝日12:00～21:00 ※お酒は20:00まで

得クーポン お食事の方に味噌汁1杯サービス (具は日替わり)



特上にごり2,800円。大将が厳選したネタとシャリの妙を味わえるにごり。

5 ステーキ The 高橋

五感で楽しめる鉄板焼ステーキハウス。生肉が目前で極上のごちそうへと変わるシェフの鮮やかな手さばきが見事。地元で厚い信頼を得ているお店です。

住 足立区東綾瀬1-21-12
電 03-3629-1029 休 月曜
時 11:30～14:00 (LO13:30)、17:30～21:30 (LO20:30)

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯サービス



特選霜降和牛サーロインステーキ150g 5,400円から。コースメニューあり。

・本誌を持参した方1名様のみ有効
・店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

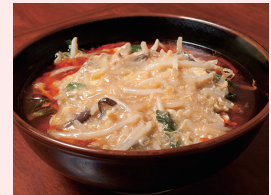
各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

6 中華料理 足立屋 萬福

1957年に開店。オムライスやカツ丼などの「町中華」メニューから、油淋鶏や四川風の麻婆豆腐などの本格中華料理までバラエティ豊かに揃っています。

住 足立区足立3-2-12
電 03-3886-2970 休 木曜
時 11:00～20:00 (LO)

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯サービス



サンラータンメン850円。野菜を添え卵でとじた餡をトッピングした載っけ辛い中華麺。

7 中華そば わた井

アットホームな雰囲気、行列ができるほどの人気店です。もちもちの自家製太麺と動物系・魚介系の旨みが凝縮した濃厚なつけダレのつけ麺が好評です。

住 足立区谷中2-9-2 パークスクエア
電 03-3605-4618 休 月曜、第1・3・5日曜
時 11:00～15:00 (LO)、18:00～20:30 (LO20:00)

得クーポン 麺類ご注文の方に味玉1個サービス (1組4名様まで)



つけそば750円。小麦の香りとコシのある自家製太麺、旨み豊かなつけダレがマッチ。

8 陽はまたのぼる

2017年のオープン以来、行列が絶えないラーメン店。産地やサイズの異なる8種類の煮干しをブレンドして、水と煮干しだけで作られたスープが評判です。

住 足立区綾瀬2-1-4
電 03-6231-2040 休 無休
時 11:30～14:30、18:30～21:00 (売り切れ次第終了)

得クーポン 麺類ご注文の方に味玉1個サービス



煮干しそば850円。煮干しの深い旨みがある醤油スープで、麺はコシのある中細麺。

9 中華ダイニング 龍伸

昭和46年創業の中華ダイニング。五目そばや手作り餃子、ネギチャーシューなどが人気です。焼豚や餃子は通販でも購入可能です。

住 足立区青井4-22-12
電 03-3849-2453 休 火曜
時 11:00～15:00 (LO14:45)、17:00～22:00 (LO21:30)

得クーポン 会計金額より100円引き



白胡麻担々麺950円。純正の練りごまをふんだんに使った味わい深い一品。

10 Regalo Felice

落ち着いた建物の中にバッグショールームとカフェを併設。ショッピング、ランチ、ティータイムを優雅に楽しめます。日替わりランチが人気。

住 足立区東綾瀬3-5-7 電 03-5856-2247
休 日曜・祝日 時 ランチ11:00～14:00、ティータイム14:00～17:30 (LO17:00)

得クーポン 会計金額より10%OFF



豚ロース肉のトマト&チーズはさみ揚げ(ランチ/ライスorパン、サラダ付き)880円。

得クーポン付き あだちグルメガイド

D 南東エリア

11 ビニタ

本格インドカレーのお店。15～16種類のスパイスを使った本場の味をベースに、日本人好みに仕上げたカレーを提供します。カレーの辛さは好みに変更可。

住 足立区青井3-5-26-102 電 03-6698-3404

休 月曜(祝日の場合は翌日休)

時 11:00～15:00(LO14:30)、17:00～22:00(LO21:50)



本日のカレーセット700円。カレー、ナンorライス、サラダのセット(ランチタイム)。

得クーポン お食事の方にドリンク1杯サービス

12 iiMON2929

2021年12月に熟成焼き芋とステーキのお店としてリニューアルオープン。じっくり丁寧に焼き上げた芋は、様々な品種があるので味の違いも楽しめます。

住 足立区中央本町4-19-23 電 03-6770-0526

休 月・火曜 時 12:00～19:00(土曜は～22:00) ※まん延防止

期間は土曜も19:00まで。その他臨時あり



熟成焼き芋(紅はるか、紅あずま、シルクスイート、フクムラサキほか)100g180円～。

得クーポン 焼き芋(あつたか焼き芋&冷やし焼き芋)全品10%OFF

13 からだにやさしいパン屋さん まんまぱん

北海道江別産の良質な国産小麦を使用。合成添加物不使用の、塩分も控えめな体にやさしいパンを味わえます。頻りに焼いているので焼きたてをぜひ。

住 足立区青井4-24-19 電 一 休 日・月曜

時 火曜11:00～17:00、水～土曜8:00～17:00 ※2022年3～4月の特別営業時間。5月から営業時間の変更あり



極くりーむぱん200円。那須御養卵で作る絶品自家製カスタードクリーム入り。

得クーポン むしばん、または揚げぱん1個プレゼント

14 雲遊菓庵 伊勢屋

創業50年以上。昔ながらの味と時代に合った商品を販売しています。焼き菓子や丁寧に作った生菓子、季節の和菓子などがおすすめです。

住 足立区青井3-34-9 電 03-3886-3002

休 月曜(祝日の場合は営業。翌日の火曜休の場合あり)

時 8:00～19:00



みかん大福230円。小ぶりのみかんが丸ごと1個。白あんの甘さと酸味が絶妙にマッチ。

得クーポン 2,000円以上のお買い上げでどら焼き1個サービス

15 蕎麦彩華 金来

日本蕎麦をはじめ中華料理や定食など多彩なメニューを揃えた食事処。家族連れも気兼ねなく利用できます。麺と丼ものセットもお手頃価格で人気です。

住 足立区西綾瀬3-22-13

電 03-3887-8968 休 木曜

時 11:00～14:30(LO14:00)、17:00～21:00(LO20:30)



スタミナ丼セット(冷たいそば)1,200円。ボリュームたっぷり食べ応えあり。

得クーポン お食事の方にコーヒー、ウーロン茶、オレンジジュース、カルピスのいずれか1杯サービス

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間:
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

16 食堂 ソラノシタ

和食をベースに有名店とコラボした麺類なども提供。お米は特Aのゆめぴりか、野菜は店主自ら葛西市場で買い付けています。高層階からの眺めも見事。

住 足立区中央本町1-17-1 足立区役所 南館14階

電 03-5845-9013 休 無休

時 11:00～21:00(LO20:00)



豆皿定食1,320円。中鉢(刺身を含む2皿)+小鉢5種。不足しがちな栄養を考えた定食。

得クーポン お食事の方にドリンク1杯サービス

17 Le pain Lapin

手作りを基本として素材の味を生かしたラインナップ。店内には約60種類の商品がずらりと並びます。カンパーニュは季節によって練り込む具材を変えています。

住 足立区綾瀬3-26-2 オリゼ絹1階

電 03-5856-0984 休 水・木曜

時 8:00～18:00(売り切れ次第閉店)



天然酵母を使用したカンパーニュは季節ごとの味のバリエーションも楽しみ。1個280円～。

得クーポン 500円以上のお買い上げで会計金額より5%OFF

18 肉よし

地元で親しまれてきた精肉店。自家製コロッケ、メンチ、唐揚げ、焼き鳥なども販売しています。フライは注文後に調理してくれるので、揚げたてを食べられます。

住 足立区綾瀬5-11-12

電 03-3606-2944 休 日曜・祝日、月1回水曜休

時 9:00～19:00(フライ等は10:00～、焼き鳥は14:30～)



やきとり100円、自家製コロッケ75円、メンチ90円、からあげ100円160円。

得クーポン 500円以上のお買い上げでぐるぐるポテト1本サービス

19 味ごよみ三岩

地元で親しまれてきた家族経営の日本料理店。お刺身やカレーなど多彩なメニューを揃えており、ランチから夜の宴会まで気軽に利用できると評判です。

住 足立区中央本町4-5-14 電 03-3887-9214

休 土曜・日曜・祝日 時 11:45～14:00(LO13:30)、17:00～

22:00(LO21:00) ※まん延防止措置のため、時短営業中



カツ丼(味噌汁、お新香、小鉢付き)800円(昼)・850円(夜)。人気の一品です。

得クーポン お食事の方にハムカツをサービス

20 Sunny's 珈琲

コクのあるクリームチーズと蜂蜜を使ったチーズケーキと挽きたて珈琲豆が人気のテイクアウト専門店。手作りサンドイッチやホットコーヒーもあります。

住 足立区中央本町4-1-2

電 03-6806-3530 休 月曜

時 11:00～19:00



はちみつチーズケーキ480円。なめらかな口どけと蜂蜜の上品な甘さが絶妙。

得クーポン ケーキ3個お買い上げにつき合計金額より50円引き

得クーポン付き あだちグルメガイド

E 千住エリア

1 ミサキベーカリー

地元で50年以上続くパン店。120種もの惣菜パンや菓子パンが並びます。コロケはもちろん、ソーセージやマヨネーズもすべて自家製のおいしさを提供。

住 足立区千住寿町20-4
電 03-3888-3757 休 日曜・祝日
時 6:00～20:00

得クーポン 500円以上のお買い上げで、桜の洋酒に漬けたクランベリーのスモークレンのスライス1枚プレゼント



コロケパン190円。ふわふわのパンでさくくと揚げたコロケをサンド。

2 千住宿 珈琲物語

35年の歴史をもち15銘柄もの自家焙煎コーヒーが人気。有田焼カップで味わうのは至福のひとつ。自家製ケーキやサンドイッチもおすすめて。

住 足立区千住3-6
電 03-3882-5524 休 火曜
時 8:00～20:00(土曜～17:00)、日曜・祝日9:00～17:00

得クーポン ご飲食の方にオリジナルドリップパック1個プレゼント



濃い苦味の中に芳醇な香り、コクが楽しめるスマトラマンデリンスーパー670円。

3 MILLS COFFEE

ドリップコーヒーは東アフリカブルンジ産、カフェラテはニュージーランド産。厳選した豆を使ったコーヒーと焼ききたてパンが評判のカフェです。

住 足立区千住橋戸47
電 03-4291-3705 休 月曜・水曜
時 11:00～16:00

得クーポン ラテを100円引き、パン1,000円以上購入で塩バターキャラメルクッキー1個プレゼント



フルーティーな風味のドリップコーヒー350円、マスカットデニッシュ320円。

4 SUNNY DINER 本店

ポップな雰囲気店内で特選牛100%のバテと特注のパンズ、自家製ソースとこだわりの味のハンバーガーを楽しめます。細切りポテトも秀逸の味。

住 足立区千住3-45
電 03-3888-3211 休 無休
時 11:30～23:00

得クーポン お食事の方にバニラアイスサービス



一番人気のベーコンエッグチーズ1,700円。1リットルのコーラ(550円)も名物。

5 喜田家本店

1955年創業。黒糖風味のどら焼き「六人衆」、麦焦がしの生地と栗の甘露煮が絶妙の「福良すずめ」など、菓子職人が丹精込めた和菓子をどうぞ。

住 足立区千住龍田町19-6
電 03-3882-4147 休 無休
時 9:00～18:00(火曜は～17:00)

得クーポン 会計金額より10%OFF



黒糖どら焼き六人衆194円。黒糖で作られた生地がやさしい甘さで幅広い年齢層に人気。

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)～4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2～3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

6 ひよこ crepe & galette

クレープとそば粉のガレットのテイクアウト専門店。素材にこだわり、具材は自家製が基本。クレープはプリンアラモード1,080円が人気です。

住 足立区千住2-10 電 03-6880-0254
休 不定休の場合あり(SNS・看板で要確認)
時 11:00～19:00

得クーポン 700円以上のお買い上げで会計金額より10%OFF



生ハムときのこのマリネ(ガレット)1,026円。たっぷりの野菜がヘルシー。

7 市場食堂 さかなや

足立市場の仲買人でもある店主が目利きた旬の魚介を提供。種類豊富な刺身のほか、揚げ物、サラダ、寿司と多彩なメニューが楽しめます。

住 足立区千住4-11-6
電 03-3881-4286 休 木曜 時 11:30～13:30(LO)、17:00～21:30(LO) ※ネタがなくなり次第終了

得クーポン お食事の方に生ビール(小)またはソフトドリンク1杯サービス



市場直送のネタが楽しめるおまかせ刺身盛り合わせ一人前2,200円(税別)。

8 レストラン さくら

学びビア21最上階、荒川を一望できるレストラン。ハンバーグやナポリタン570円をはじめ、和洋中のメニューをリーズナブルに楽しめます。

住 足立区千住5-13-5 学びビア21 7階
電 03-3870-4446 休 学びビア21の休館日に準じる
時 11:00～17:00(LO16:30) ※宴会利用時は11:00～21:00(要予約)

得クーポン お食事の方にソフトドリンク1杯サービス



ハンバーグ定食820円。デミグラスと和風の2種類のソース添え。ライス・スープ付き。

9 パンのパレット

食パンは自家製天然酵母ならではの味わい。表面はパリパリで中はもちもちのフランスパン、最高のやわらかさを追求したシフォンケーキも自慢です。

住 足立区千住緑町2-16-12
電 03-3881-9705 休 水曜・日曜・祝日
時 11:00～18:00(売り切れ次第終了)

得クーポン 400円以上のお買い上げでスティックスープ1本プレゼント



フランスパン(バタール)324円、シフォンケーキ1/8カット302円(写真はホール)。

10 中華麺ダイニング 鶴亀飯店

医食同源をテーマに麺料理から一品料理まで、多彩な中華料理を用意。鉄板餃子は種類豊富で、深夜に小腹が空いたときにもうれしいお店です。

住 足立区千住仲町19-5
電 03-3888-2232 休 無休
時 11:00～翌2:30(LO翌2:00)

得クーポン お食事の方にトッピング1品またはミニデザートをサービス



四川担々麺980円。ピリ辛でクリーミーなゴマだれがたまらない人気のメニュー。

🍴 得クーポン付き あだちグルメガイド

E 千住エリア

ワイン アンド ダイニング ヴィノグリス

11 WINE & DINE Vinogris

豚牛鶏はもちろん羊や鹿などの自家製ハムを常時10種類以上用意。魚や野菜の料理も充実し、500種以上のワインとのリアージュが堪能できます。

住 足立区千住仲町31-6 1階 ☎03-6806-2037
火曜 時 17:00~23:00 (LO22:00)、土曜・日曜・祝日15:00~23:00 (LO21:30)

得クーポン 会計金額より10%OFF



ハムの盛り合わせ (2人前) 2,400円。肉の種類など内容は季節で替わります。

レガロ

12 REGALO

パンチェッタの塩味が効いたクリーミーなカルボナーラは必食。こだわりの肉・魚料理を、バリスタ出身の店主が揃えるコーヒーやワインとともに。

住 足立区千住旭町39-7 杉山ビル1階
☎03-5284-7394 火曜・火曜 (祝日の場合は翌日休) 時 11:30~14:30 (LO13:30)、17:00~22:00 (LO21:00)

得クーポン 会計金額より10%OFF



レガロのカルボナーラ1,250円(税別)。ランチはミニサラダ・ドリンク付きで1,100円(税別)〜。

13 上岡商店本店

創業70数年、黒毛和牛をはじめ高品質の国産品で知られる精肉店。バラ肉とモモ肉2種類の焼豚やメンチカツなど、手作りの惣菜も地元の定番です。

住 足立区千住2-4
☎03-3882-3576 火曜 時 9:00~19:00

得クーポン 牛コマ100g320円(税別)を20円引きの300円(税別)で提供



牛コマ100g320円(税別)。東京品川市場で競り落とった上質な肉をリーズナブルに提供。

ジュース バー ロケット

14 Juice Bar Rocket

鮮度と品質にこだわった野菜と果物で作るスムージー。色鮮やかな7種類は全制覇したくなります。お子様連れにはゆったりくつろげる2階が好評です。

住 足立区千住1-1-10
☎03-6874-0626 火曜 時 11:30~20:00

得クーポン 会計金額より10%OFF



スムージー 12oz各700円(税別)。全3サイズで16oz1,000円、8oz500円(各税別)。

カフェ ド ナリ

15 Cafe' de Nari

吟味した食材だけを使用し、丁寧に作り上げる料理が好評。常連さんの要望に応えての朝営業や、テイクアウトも充実した住宅街のレストランです。

住 足立区千住河原町5-23
☎03-3870-6259 日曜・祝日 時 9:00~17:00 (LO) ※要予約でディナーあり

得クーポン 会計金額より10%OFF



エビのトマトパスタ、ドリンク付き(ランチ)1,100円。マンゴーパフェ700円など。

・本誌を持参した方1名様のみ有効
店舗の他サービスとの併用不可
・クーポン有効期間：
令和4年3月19日(土)~4月17日(日)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、期間が変更になる場合があります。

各店舗の情報は2022年2~3月現在のもので、基本的には通常の営業時間と定休日、料金は税込価格を表記しています。また、感染症の影響や各店舗の事情等により、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

キッチン エッグス

16 Kitchen Eggs

郡内でも希少なオムライス専門店。「ふわふわ」オムライスは30種以上、ソースと具材の相性を追求したオリジナルのおいしさ。ランチはスープバー付き。

住 足立区千住仲町15-2 北千住ダイヤモンドマンション1階
☎03-6806-2005 火曜、第3日曜(祝日の場合は営業) 時 11:00~14:30、17:30~22:00 (LO21:30) ※都合により早めの閉店あり

得クーポン 注文時に申し出のあった方に、オムライスにチーズ・イン・トッピングをサービス



イカとほうれん草の明太子クリームオムライス (S) 昼 870円、夜 980円(各税別)。

ロジコヤ

17 路地裏寺子屋 rojicoya

厳選した日本茶(600円〜)を楽しめる古民家カフェ。オリジナルフィリングの和スイーツと、高級日本茶でくつろいで。土日祝限定の海鮮お茶漬けも評判。

住 足立区千住旭町36-1 ☎非公開 火曜 時 13:00~17:00 (LO16:30)、金曜11:00~15:00 (LO14:30)、土曜・日曜・祝日11:00~17:00 (LO16:30)

得クーポン セットメニュー注文の方にかぎり、会計金額より10%OFF



ちゃどら550円。老舗和菓子店の黒糖どらやきの皮で抹茶クリームと餡を包んだスイーツ。

18 立ち食いそば 雑賀屋

特注の生麺を茹でたてで提供。比内地鶏の出汁入りのつゆや、注文に揚げる天ぷらも好評です。早朝から深夜まで本格的な味のそばをどうぞ。

住 足立区千住曙町2-3
☎03-3882-3131 無休 時 6:30~24:30 (日曜は~23:00)

得クーポン 麺の量を並盛りから大盛りに変更のサービス



鶏天のボリュームにも大満足の鶏天極上太麺そば530円。ハーフサイズもあります。

19 タイ国料理 ライカノ

タイ出身のシェフによる本場の味が人気。ランチのマサマンカレーは独特のコクと甘さが秀逸。夜は100種類以上の料理が揃います。

住 足立区千住2-62 ラ・フェットビル1階 ☎03-3881-7400
火曜(祝日の場合は翌日休) 時 11:00~15:00 (LO14:45)、17:00~23:00 (LO22:00)、日曜・祝日17:00~23:30 (フードLO22:15、ドリンクLO23:00)

得クーポン ディナーのお客様にタピオカサービス



ソフトシェルクラブの黒こしょう炒め1,300円(税別)。カニを殻ごと使った人気の1品。

20 もんじゃ焼き ためき

もんじゃ焼きとお好み焼き、サイドメニューが揃う食べ飲み放題が人気のお店。9~12名のグループなら貸し切りもOKです。もんじゃ焼き単品は700円〜。

住 足立区千住中居町28-1
☎03-6479-0940 無休 時 17:00~21:00 (LO20:00)

得クーポン 食べ飲み放題の30分延長無料サービス



食べ飲み放題(2時間)は、大人3,500円(中学生以上)、子供1,300円(未就学児無料)です。