

わたしの街のえらべる食堂

ちゅうごくさいあん みんな
中国菜庵 鳴



「わたしの街のえらべる食堂」は、栄養バランスのよいメニューがあり、健康的な食のサービスを利用できる区が認定している飲食店です。

バランスメニューを提供しています

(主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)



◎五目あんかけご飯

900円



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 656kcal |
| たんぱく質 | 18.0g |
| 脂質 | 19.9g |
| 炭水化物 | 96.7g |
| 食塩相当量 | 3.5g |

◎八宝菜とライス

1300円



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 689kcal |
| たんぱく質 | 20.8g |
| 脂質 | 20.6g |
| 炭水化物 | 102.5g |
| 食塩相当量 | 2.8g |



※1日に必要なエネルギーと栄養素の目安は、葛飾区HP「栄養成分表示を活用しよう」をご覧ください。

健康的な食のサービスを利用できます

野菜を
とりたい方

- ・野菜たっぷりメニュー（野菜200g以上使用）を選べる
- ・野菜メニュー（野菜70g以上使用）を選べる

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる

塩分を
控えたい方

- ・薄味で注文できる



お店からの一言メッセージ

独自の調理法で中華特有の油っこさをなくした、皆様に安心して食べて頂ける中華料理です。

住所……………堀切4-51-10
電話……………03-3838-0864
営業時間…11時～14時
 17時～21時
定休日………火曜日



●かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康推進課 ☎03-3602-1268

●かつしかの元気食堂について、詳しくは
葛飾区HP「「かつしかの元気食堂」推進事業」をご覧ください。



葛飾区



令和7年9月