

わたしの街のえらべる食堂

じょうばんせんしょくどう

常盤仙食堂



「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)

(バランスメニューには野菜が70g以上含まれます)

◎野菜炒め定食

800円

エネルギー	688	kcal
たんぱく質	19.6	g
脂質	8.7	g
炭水化物	129.2	g
食塩相当量	5.5	g



※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	<ul style="list-style-type: none">野菜たっぷりメニュー（野菜200g以上使用）を選ぶ野菜メニュー（70g）を選ぶ
エネルギーを 控えたい方	<ul style="list-style-type: none">主食の量を減らせる（例 ごはん 通常300g 470kcal 半量150g 235kcal）ミニサイズ料理を選ぶ（1/2サイズ） （鶏の唐揚げ アジフライ まぐろぶつ 山芋の磯辺揚げ）
塩分を 控えたい方	<ul style="list-style-type: none">薄味で注文できる汁やつゆを減らして注文できる

お店からの一言メッセージ

国産素材を中心に、米は新米こしひかり1等米を100%使用。天然だしで作るみそ汁の具は毎日変えて、安く美味しい料理をお届けしています。

住所 亀有5-38-10
電話 03-3605-5632
営業時間 11時30分～15時
17時～21時
バランスメニュー提供時間 営業時間中
定休日 金・土曜日



●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。



令和7年10月