

わたしの街のえらべる食堂

ようふうりょうりなかむら

洋風料理NAKAMURA



「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)

◎ スズキのポワレセルフィーユの香り 1,800円
サラダ、ライス、コーヒー付

エネルギー 602kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 33.1g
炭水化物 53.9g
食塩相当量 2.2g



※ 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

・ 野菜メニュー (70g) を選べる

エネルギーを
控えたい方

・ 主食の量を減らせる (例) ライス 通常160g 250kcal
半量 80g 125kcal

塩分を
控えたい方

・ 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

本格的な洋食のお店ですが、お箸でも召し上がっていただけます。夜は完全予約制。

住所 東水元4-14-26
電話 03-3608-2474
営業時間 11時30分～14時30分(13時45分ラストオーダー)
18時30分～(完全予約制)
バランスメニュー提供時間 11時30分～14時30分
定休日 火曜(夜)、水曜、木曜



● 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11月

葛飾区





🎗️ こちらのバランスメニューも提供しています

(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)

◎スズキのポワレセルフィーユの香り

サラダ、パン、コーヒー付

1,800円



エネルギー	565kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	37.4g
炭水化物	34.9g
食塩相当量	3.1g

※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。

