

わたしの街のえらべる食堂

+choice (ぷらすちよいす)



「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)

タコライス 750円

エネルギー	588kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	17.9g
炭水化物	82.8g
食塩相当量	2.6g



※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

エネルギーを
控えたい方

・主食の量を減らせる (例) ごはん 通常190g 300kcal
半量 95g 150kcal

ご飯の量、麺の量は少なめにできます
お気軽にお申し付けください

お店からの一言メッセージ

赤ちゃんから高齢の方まで、どなたでもお気軽に立ち寄れる楽しいお店です。ヘルシーメニューもご用意してお待ちしています。

住所 青戸5-14-5-102
電話 03-5680-5994
営業時間 11時00分～16時00分 (LO 15時40分)
バランスメニュー提供時間 11時00分～16時00分
定休日 土・日曜、祝日



- 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



🎀 こちらのバランスメニューも提供しています

チキンカレー & ミニサラダ 750円



エネルギー	633kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	17.3g
炭水化物	96.9g
食塩相当量	3.0g

野菜たっぷり焼きそば 700円



エネルギー	772kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	34.9g
炭水化物	91.0g
食塩相当量	5.0g

※ 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。

