



「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)

本日のランチ
1,250円 (税込)

栄養成分 (例)

エネルギー	802kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	39.2g
炭水化物	95.7g
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
（ごはんの場合は150g～200gを目安で調整）
- ・ミニサイズ料理を選べる
（ご注文のメニューを要望に応じて少なめにできます）

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

食と健康、特に安心・安全の食材と水にこだわっています。

住所 新小岩2-29-10

電話 03-3653-3703

営業時間 11:30～15:00 (LO14:30)

17:30～22:00 (LO.21:30)

バランスメニュー提供時間 11:30～14:30

定休日 日曜日



● 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。

