

わたしの街のえらべる食堂

たいしゅうかつぽう 大衆割烹 のぼる



「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)



まぐろづけ丼

エネルギー	568kcal
たんぱく質	56.8g
脂質	4.3g
炭水化物	99.2g
食塩相当量	3.6g

ナスみそ炒め定食

エネルギー	731kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	37.6g
炭水化物	79.0g
食塩相当量	4.7g

※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
（まぐろづけ丼の飯は通常260g 405kcal（目安量））
（ナスみそ炒め定食のご飯は通常160g 250kcal（目安量））

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

人気のまぐろづけ丼のほか、焼魚や生姜焼など、いろいろあります。ぜひ食べに来てください。

住所 西新小岩1-8-4 1階

電話 03-3696-4051

営業時間 11:30~13:30（水・土・日祝除く）

17:00~23:00

バランスメニュー提供時間 11:30~13:30（水・土・日祝除く）

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。



令和7年10月