

わたしの街のえらべる食堂

さんわはんでん
三和飯店



「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)

◎週替わりランチ ◎A定食 ◎B定食 ◎C定食

A定食の例 (唐揚げ定食)



エネルギー 784kcal
たんぱく質 37.6g
脂質 33.0g
炭水化物 88.1g
食塩相当量 5.9g

B定食の例 (肉野菜炒め定食)



エネルギー 513kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 12.6g
炭水化物 82.7g
食塩相当量 6.2g

※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

・野菜たっぷりメニュー（野菜200g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

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

とにかく昭和の味をそのままにこだわっています
ラーメンはさっぱりとしたあきない味の細麺です

住所 西新小岩4-36-3
電話 03-3695-5381
営業時間 11時～15時 17時～21時
バランスメニュー提供時間 営業時間と同じ
定休日 月曜日



●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8年3月



わたしの街のえらべる食堂

さんわはんでん
三和飯店



「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)

◎週替わりランチ ◎A定食 ◎B定食 ◎C定食

C定食の例 (きくらげ卵炒め定食)



エネルギー 678kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 28.6g
炭水化物 79.6g
食塩相当量 6.9g

※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

エネルギーを
控えたい方

・主食の量を減らせる

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

とにかく昭和の味をそのままにこだわっています
ラーメンはさっぱりとしたあきない味の細麺です

住所 西新小岩4-36-3
電話 03-3695-5381
営業時間 11時～15時 17時～21時
バランスメニュー提供時間 営業時間と同じ
定休日 月曜日



●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8年3月

