



# いなか 田舎っぺ母ちゃん

かあ 水元3-19-11

定食に小鉢で副菜が多種ついていて健康によいセットでした。



投稿者 50代 あのしやさん  
利用日 2025年1月 昼

注文したメニューは...  
**アジフライ定食**  
主食 ごはん  
主菜 アジフライ  
副菜 かぼちゃ  
大根しいたけ煮  
ポテトサラダ  
キャベツ千切り  
みそ汁

野菜が値上がりしているのに、  
たっぷり、お安い定食で、体にも  
ふところにも優しい。

メニューがたくさん、種類が多く、  
野菜もたくさん。  
選ぶ楽しさがありました。



### かつしかの元気食堂に関する掲示物の設置状況

かつしかの元気食堂ステッカー	有	気づいたこと	いろいろなところに掲示がありました。
かつしか知っ得メモ	有		
栄養バランスのよいメニュー記載のポスター	有		



# いなか 田舎っぺ母ちゃん

かあ ● 水元3-19-11

野菜の煮物や漬物は一個一個味にこだわりを感じて美味しく、野菜嫌いの人も美味しく食べれそう



投稿者 20代 もこさん

利用日 2024年12月 昼

注文したメニューは...

## なす炒め定食

- 主食 ごはん
- 主菜 たまごとカボチャの天ぷら
- 副菜 なす炒め、かぼちゃ煮物、大根煮物、味噌汁、白菜漬

料理は値段の割に主食・主菜・副菜全てが揃っており特に野菜が多めで、味付けも塩辛すぎずとても満足した。(漬物は一番美味しく、いつもよりご飯が進んで食べるのが楽しかった。)

普通のメニューのみならずバランスメニューのバリエーションが多かった。カロリーの表示も見やすい場所にあったので、食べ過ぎたり足りなかったりを防ぐことができた。



お店の雰囲気は田舎のなつかしい食堂のような雰囲気でも過ごしやすい。お酒のメニューもたくさんあったので、夜はお酒を飲む人も楽しく・健康的に過ごせそうな雰囲気だった。



アジフライ定食

### かつしかの元気食堂に関する掲示物の設置状況

かつしかの元気食堂ステッカー	有	気づいたこと	掲示物は多くて見やすかった。特に栄養バランスの良いメニューはお客さんが見るメニュー表と一緒に置いて見やすかった。
かつしか知っ得メモ	有		
栄養バランスのよいメニュー記載のポスター	有		



# いなか 田舎っぺ母ちゃん

かあ ● 水元3-19-11

それぞれ優しい味がしました。1食で野菜がたっぷり取れました。

投稿者 40代 まるこさん

利用日 2024年11月 昼



## 注文したメニューは... なす炒め定食

- (内容)  
ごはん  
なすの炒め物  
かぼちゃ煮込み  
きんぴらゴボウ  
マカロニサラダ  
他

白米の炊き加減が絶妙です。ふっくらして、それでいてべとつかない。

店員さんの優しい笑顔と人柄に癒されました。

### 【ココもおすすめ】 多彩なメニュー



### かつしかの元気食堂に関する掲示物の設置状況

かつしかの元気食堂ステッカー	有	気づいたこと	
かつしか知っ得メモ	有		
栄養バランスのよいメニュー記載のポスター	有		



# いなか 田舎っぺ母ちゃん

かあ ● 水元3-19-11

たくさんの野菜が使われており、色とりどりで見栄えが良かったです。  
また品数もあり美味しく、食べるのが楽しかったです。



投稿者 30代 えいさん  
利用日 2024年12月 昼

注文したメニューは...  
**なす炒め定食**  
(内容)  
ごはん  
なす炒め  
野菜の胡麻和え  
こんにゃく煮込み  
お漬物  
他



店頭の写真(左)  
※かつしかの元気食堂のぼり旗が設置されています。

店内の写真(右)  
※栄養バランスのよいメニューや栄養成分がわかります。

### かつしかの元気食堂に関する掲示物の設置状況

かつしかの元気食堂ステッカー	有	気づいたこと	
かつしか知っ得メモ	有		
栄養バランスのよいメニュー記載のポスター	有		