

セレクトダイニングドッグプラス



「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)

◎豚の焼肉どんぶり
1,000円



エネルギー	994	kcal
たんぱく質	29.4	g
脂質	67.2	g
炭水化物	78.3	g
食塩相当量	3.5	g

◎ルンダン
1,300円



エネルギー	756	kcal
たんぱく質	30.9	g
脂質	36.6	g
炭水化物	84.4	g
食塩相当量	3.3	g

※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	・野菜メニュー（70g）を選べる
エネルギーを 控えたい方	・主食の量を減らせる（例 ライス 通常180g 280kcal 半量90g 140kcal） ・低エネルギー（カロリー）の調味料類を選べる 低エネルギー甘味料1.2g 1.7kcal（砂糖5g 20kcalと同じ甘さ）
塩分を 控えたい方	・薄味で注文できる ・汁やつゆを減らして注文できる *可能なメニューなど 詳細はお尋ねください

お店からの一言メッセージ

住宅街の一角に佇む、一軒家のレストランです。
ランチと貸切コース料理・レンタルキッチンの店舗です。

住所 柴又3-4-12
電話 03-5876-3112
営業時間 10時～23時
バランスメニューの提供時間
木・金・土曜日の11時30分～15時
(ラストオーダー14時)
定休日 日・月曜日(火・水曜日はレンタルキッチンのみ)



●かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康づくり課 ☎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5年10月



🎀 こちらのバランスメニューも提供しています

◎グリーンカレー 1,000円

◎ルーローハン 1,000円

エネルギー	710	kcal
たんぱく質	18.9	g
脂質	37.0	g
炭水化物	83.3	g
食塩相当量	3.5	g



エネルギー	747	kcal
たんぱく質	54.5	g
脂質	24.5	g
炭水化物	82.9	g
食塩相当量	5.9	g



◎ベトナム風フォーガー 1,000円

エネルギー	589	kcal
たんぱく質	28.9	g
脂質	23.1	g
炭水化物	71.2	g
食塩相当量	4.4	g



🎀 野菜メニューを提供しています

(プラス一皿の野菜 (70g以上使用) メニュー)

◎ルンダン ◎グリーンカレー ◎ルーローハン

◎ベトナム風フォーガー

◎ガパオライス 1,000円

エネルギー	855	kcal
たんぱく質	29.9	g
脂質	48.9	g
炭水化物	80.7	g
食塩相当量	3.4	g

