#### わたしの街のえらべる食堂



### 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29.4g脂質67.2g炭水化物78.3g食塩相当量3.5g



◎ルンダン1,300円

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

※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

<u>住宅街の一角に佇む、一軒家のレストランです。</u> 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 党業時間 10時~23時

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。





### わたしの街のえらべる食堂

## セレクトダイニングドッグプラス





## こちらのバランスメニューも提供しています

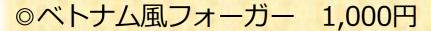
◎グリーンカレー 1,000円

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



◎ルーローハン 1,000円

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



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







# 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29.9g脂質48.9g炭水化物80.7g食塩相当量3.4g





●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。



