

# わたしの街のえらべる食堂

けいしょく きつさ

ちやちやちや

## 軽食・喫茶 カフェcha!cha!cha!



「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)

◎ワンコイン日替わりランチ 600円

(例)煮豚 副菜付き

エネルギー	554kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	18.9g
炭水化物	69.5g
食塩相当量	3.8g

血圧が気になる方等は汁物少なめがおすすめ!



※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

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

・汁やつゆを減らして注文できる

### お店からの一言メッセージ

シニアがつくる、シニアにやさしい、元気の出る昼食を提供しています。

住所.....立石6-38-11  
電話.....03-3692-3180  
営業時間.....11時30分~15時30分  
バランスメニュー提供時間...11時30分~13時30分  
定休日.....金・土・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11月