

# わたしの街のえらべる食堂

いなか かあ

## 田舎っぺ母ちゃん



「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)



#### ◎ 野菜炒め定食

エネルギー	688kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	12.2g
炭水化物	119.3g
食塩相当量	5.1g



※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
- ・野菜メニュー（野菜70g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 (例) ごはん 通常210g 330kcal  
半量105g 165kcal

### お店からの一言メッセージ

お持ち帰り手づくりおそうざいも販売しております。  
又、居酒屋の方では格安にて皆様をお待ちしております。

住所 ..... 水元3-19-11  
電話 ..... 03-3607-7927  
営業時間 ..... 11時~14時30分 17時~22時(L.O21時30分)  
バランスメニュー  
提供時間 ..... 11時~14時30分 17時~22時  
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。



令和4年12月

葛飾区





### こちらのバランスメニューも提供しています



#### ◎ なす炒め定食

エネルギー	585kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	7.4g
炭水化物	113.1g
食塩相当量	4.5g



### 野菜メニューを提供しています

(野菜たっぷりメニュー (野菜200g以上使用) )



#### ◎ アジフライ定食

エネルギー	1087kcal
たんぱく質	37.6g
脂質	45.2g
炭水化物	127.3g
食塩相当量	4.4g



#### ◎ しょうが焼き定食

エネルギー	893kcal
たんぱく質	43.8g
脂質	25.4g
炭水化物	117.5g
食塩相当量	5.5g

