

## わたしの街のえらべる食堂

### +choice（ぷらすちょいす）



「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）

タコライス 750円

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 588kcal |
| たんぱく質 | 18.4g   |
| 脂質    | 17.9g   |
| 炭水化物  | 82.8g   |
| 食塩相当量 | 2.6g    |



※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（例）ごはん 通常190g 300kcal  
半量 95g 150kcal

ご飯の量、麺の量は少なめにできます  
お気軽にお申し付けください

### お店からの一言メッセージ

赤ちゃんから高齢の方まで、どなたでもお気軽に立ち寄れる楽しいお店です。ヘルシーメニューもご用意してお待ちしています。

住所 青戸5-14-5-102  
電話 03-5680-5994  
営業時間 11時00分～16時00分（LO 15時40分）  
バランスメニュー提供時間 11時00分～16時00分  
定休日 土・日曜、祝日



- かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康推進課 ☎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6年10月



## こちらのバランスメニューも提供しています

### チキンカレー & ミニサラダ 750円



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 633kcal |
| たんぱく質 | 17.7g   |
| 脂質    | 17.3g   |
| 炭水化物  | 96.9g   |
| 食塩相当量 | 3.0g    |

### 野菜たっぷり焼きそば 700円



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 772kcal |
| たんぱく質 | 19.6g   |
| 脂質    | 34.9g   |
| 炭水化物  | 91.0g   |
| 食塩相当量 | 5.0g    |

※ 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。

