わたしの街のえらべる食堂

かふぇ　らいく
Café　Like

「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）

◎野菜たっぷりランチ

エネルギー	566kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	24.2g
炭水化物	71.4g
食塩相当量	2.9g

◎野菜パスタランチ

エネルギー	541kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	19.8g
炭水化物	80.5g
食塩相当量	2.9g

※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
エネルギーを控えたい方	・主食の量を減らせる　ごはん 通常130g (203kcal) 半量　75g (117kcal)
塩分を控えたい方	・薄味で注文できる
えらべる食のサービス	・主食を雑穀入りごはん130g(227kcal)にすると食物繊維が多くとれます

お店からの一言メッセージ

身体の健康を考えた食事作りを、
栄養士、調理師が行っております。

住所…… 新小岩2-14-7 AMマンション101
電話 …… 4400-8122
営業時間 ……12時～17時
バランスメニュー提供時間… 12時～17時
定休日…… 土・日曜日、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。

令和６年11月

葛飾区