

わたしの街のえらべる食堂

ミコンフィンランドショップ&カフェ



「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)

◎北欧ミートボール

◎フィンラン丼

フィンラン丼

エネルギー	527kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	11.4g
炭水化物	79.3g
食塩相当量	0.7g



(フィンラン丼)



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)

◎サーモンスープ



※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)を選ぶ
- ・野菜メニュー(野菜70g以上使用)を選ぶ

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる 通常 180g(203kcal)
少なめ 150g(165kcal)

お店からの一言メッセージ

北欧雑貨に囲まれて北欧テイストのヘルシーなお食事をどうぞ。カフェメニューも充実です。

住所 西新小岩 4-14-16-102
電話 03-5670-7500
営業時間・バランスメニュー提供時間 12時~14時
..... 土曜のみ 12時~17時
定休日 不定休



●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11月