

わたしの街のえらべる食堂

た め き こ う じ

狸小路



「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)

◎肉野菜炒め定食 (990円)

エネルギー996kcal たんぱく質33.1g 脂質35.4g
炭水化物145.5g 食塩相当量9.2g

◎肉ニラ炒め (920円)

エネルギー1011kcal たんぱく質34.81g 脂質42.2g
炭水化物134.3g 食塩相当量7.8g

◎八宝菜 (1300円)

エネルギー1024kcal たんぱく質38.5g 脂質37.9g
炭水化物142.0g 食塩相当量5.8g

◎ホーレン草と玉子の辛し炒め (1050円)

◎マーボナス定食 (940円) (ご飯は半ライス) 等



※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を（野菜200g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 (例) ごはん 通常 約300g 468kcal 半量 約150g 234kcal
塩分を 控えたい方	・ 薄味で注文できる

お店からの一言メッセージ

昔ながらの下町の中華屋です。お客様のご要望にお応えできるように、様々なメニューをご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

住所 青戸8-2-6
電話 03-3603-5850
営業時間・バランスメニュー提供時間
..... 11時30分～15時、16時30分～21時30分
定休日 木曜日



● 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10月

