

わたしの街のえらべる食堂

カフェ&レストラン みずも



「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)

日替わりランチ
ライス・サラダ・スープ・ドリンク付き

体重が気になる方は
ご飯少なめ
がおすすめ

ハンバーグ特製ソース
(1200円)



ポークジンジャー
(1100円)



※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
- ・主食の種類を選べる
- ・低エネルギー（カロリー）の調味料類を選べる

塩分を
控えたい方

- ・薄味で注文できる
- ・汁やつゆを減らして注文できる

お店からの一言メッセージ

元気を届けます！安全・安心食材を使ったメニュー
を多数ご提供しています。

住所 青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内
電話 03-5680-8616
営業時間 10時30分～18時
バランスメニュー提供時間 10時30分～17時30分
定休日 休館日



●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5年12月

葛飾区

