

# 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	644kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	18.8g
炭水化物	86.7g
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

エネルギーを  
控えたい方

・主食の量を減らせる

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  
バランスメニュー提供時間 11時～15時  
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。



葛飾区



令和5年11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。

