わたしの街のえらべる食堂

大衆割烹（たいしゅうかっぽう）　のぼる

「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）



まぐろづけ丼
1,000円

エネルギー	568kcal
たんぱく質	56.8g
脂質	4.3g
炭水化物	99.2g
食塩相当量	3.6g

ナスみそ炒め定食
650円

エネルギー	731kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	37.6g
炭水化物	79.0g
食塩相当量	4.7g

※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 ・野菜メニュー（野菜70g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 （まぐろづけ丼の飯は通常260g 405kcal（目安量）） （ナスみそ炒め定食のご飯は通常160g 250kcal（目安量））
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

人気のまぐろづけ丼のほか、焼魚や生姜焼など、
いろいろあります。ぜひ食べに来てください。



住所　西新小岩1-8-4　1階
電話　03-3696-4051
営業時間　11:30～13:30（水・土・日祝除く）
　　17:00～23:00
バランスメニュー提供時間　11:30～13:30（水・土・日祝除く）
定休日　日曜日

●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８年11月