

# わたしの街のえらべる食堂

## ダイニングカフェ&バー シバザキ



「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)

#### ◎本日のランチ

栄養成分(例)

エネルギー	802kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	39.2g
炭水化物	95.7g
食塩相当量	2.8g



※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	<ul style="list-style-type: none"><li>野菜たっぷりメニュー(野菜200g以上使用)を選べる</li><li>野菜メニュー(野菜70g以上使用)を選べる</li></ul>
エネルギーを 控えたい方	<ul style="list-style-type: none"><li>主食の量を減らせる</li><li>ミニサイズ料理を選べる</li></ul>
塩分を 控えたい方	<ul style="list-style-type: none"><li>薄味で注文できる</li></ul>

#### お店からの一言メッセージ

食と健康、特に安心・安全の食材と水にこだわっています。

住所 新小岩2-29-10  
電話 03-3653-3703  
営業時間 11:30~15:00 (LO14:30)  
17:30~22:00 (LO21:30)  
バランスメニュー提供時間 11:30~14:30  
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