

わたしの街のえらべる食堂

わしょく さけどころ みつよし

和食・酒処 三崙



「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)

◎日替わりランチメニュー 800円

例) 刺身定食

エネルギー	810kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	14.7g
炭水化物	128.3g
食塩相当量	4.8g



※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

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる (通常約280g 440kcal、半量約140g 220kcal)
- ・主食の種類を選べる (雑穀入りごはん)

お店からの一言メッセージ

お手頃で美味しく家庭的な和食です。

バランスの良いランチも好評です。

住所……白鳥2-15-13
電話……03-3690-2982
営業時間…11時30分～13時30分
17時00分～22時30分
バランスメニュー提供時間…11時30分～13時30分
定休日……水曜日



●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。



葛飾区



令和5年11月