わたしの街のえらべる食堂

そばどころ　はなくら

そば処　花蔵

「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）

（バランスメニューには野菜が７０ｇ以上含まれます）

◎けんちんそば　1000円

エネルギー	486kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	9.1g
炭水化物	70.9g
食塩相当量	3.9g

◎けんちんうどん　1000円

エネルギー	455kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	7.4g
炭水化物	70.4g
食塩相当量	3.9g



※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

野菜をとりたい方	・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（例）ゆでうどん　250g 240kcal 半量125g 120kcal ・主食の種類を選べる（例）ゆでそば　250g 325kcal ・ミニサイズ料理を選べる　（例）ミニ丼 2/3サイズ
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

国産粉にこだわった蕎麦。
天ぷら、天丼、カツ丼とのセット料理も豊富です。



住所　　亀有２－６１－５
電話　　０３－３６０１－３６０１
営業時間　　１１時３０分～１５時（ラストオーダー１４時）
バランスメニュー提供時間…営業時間中
定休日　　火曜日

●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