

# わたしの街のえらべる食堂

ほうとう

## 宝 塔



「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)

### ◎味噌坦々麺 800円

エネルギー	824kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	32.1g
炭水化物	103.5g
食塩相当量	9.4g



※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

エネルギーを  
控えたい方

・主食の量を減らせる

通常麺(生)150g	422kcal	通常ご飯250g	420kcal
半量麺(生)75g	211kcal	半量ご飯125g	210kcal

・ミニサイズ料理を選べる（半味噌坦々麺など1/2サイズあり）

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

隠し味の13種類の味噌、7種類の香辛料が入ったラー油。味噌坦々麺のこだわりの麺とスープのハーモニーをご賞味ください。

住所 ..... 立石3-31-6  
電話 ..... 03-3695-0867  
営業時間 ..... 10時～15時 18時～19時30分  
バランスメニュー提供時間 ..... 10時～15時 18時～19時30分  
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。



葛飾区



令和5年1月