

わたしの街のえらべる食堂

ミラーン



「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)

◎ 1種盛カレー 900円



◀ えびのカシューナッツカレー (ライス、サラダ付き)

エネルギー 867kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 42.3g
炭水化物 96.6g
食塩相当量 2.1g

※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

お店からの一言メッセージ

野菜ベースでオーガニックスパイス使用。
小麦粉・砂糖不使用のカレーです。

住所……お花茶屋1-19-8-107
電話……03-3838-2718
営業時間…11時30分～14時30分
L.O.14時(土曜のみL.O.14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11月





「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)

◎ 1種盛カレー 900円



◀ サワークリームとチキンカレー

(ライス、サラダ付き)

エネルギー	794kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	31.5g
炭水化物	97.7g
食塩相当量	2.6g



◀ 豆カレー

(ライス、サラダ付き)

エネルギー	631kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	8.7g
炭水化物	107.6g
食塩相当量	1.3g



◀ シーフードと里芋のカレー

(ライス、サラダ付き)

エネルギー	501kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	3.4g
炭水化物	98.2g
食塩相当量	2.7g





「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)

◎ 1種盛カレー 900円



◀マサラチキンカレー (ライス、サラダ付き)

エネルギー 693kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 19.8g
炭水化物 110.1g
食塩相当量 2.9g

●ココナッツチキンカレー (ライス、サラダ付き)

エネルギー 889kcal
たんぱく質 23.2g
脂質 41.8g
炭水化物 106.1g
食塩相当量 1.7g

●大根入りキーマカレー (ライス、サラダ付き)

エネルギー 787kcal
たんぱく質 22.4g
脂質 29.6g
炭水化物 108.8g
食塩相当量 4.5g

●スパイシーポークカレー (ライス、サラダ付き)

エネルギー 742kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 28.3g
炭水化物 103.8g
食塩相当量 5.0g

※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。

