



「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)

ママさんランチ

エネルギー	1114kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	62.3g
炭水化物	105.7g
食塩相当量	5.1g



※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
とりたいた方

- ・野菜たっぷりメニュー（野菜200g以上使用）を選べる
- ・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
(パスタは通常110g(380kcal)で要望に合わせて減らせる)

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

広々とした店内でゆっくり食事していただけます。

住所 西新小岩1-8-1 タジマヤビル2階
電話 03-5670-7609
営業時間 11:30~15:00 17:30~22:00
バランスメニュー提供時間 11:30~14:30
定休日 月曜日



●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7年10月

葛飾区

