

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 950円 ◎けんちんうどん 950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

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。



葛飾区



令和7年10月