プラス一皿の野菜料理があるお店

四　季（しき）

「プラス一皿の野菜料理があるお店」は、野菜（きのこ・海藻含む）を70g以上使用したメニューがある区が認定している飲食店です。

野菜メニューを提供しています

プラス一皿の野菜（70g以上使用）メニュー

◎きのこ釜飯

◎きのこ雑炊

◎なすの田楽

◎大根サラダ

（きのこ雑炊）

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、2メニュー以上）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）釜飯・雑炊のごはん　通常約200g　312kcal 半量約100g　156kcal
塩分を控えたい方	・汁やつゆを減らして注文できる

お店からの一言メッセージ

御注文が入ってから一つ一つ炊く、
炊きたての釜飯はいかがですか。

★店主のおすすめメニュー　きのこ釜飯

住所 …… 青戸1-18-2
電話 …… 03-3696-2495
営業時間・登録メニュー提供時間
…… 11時30分～14時00分（ラストオーダー13時30分）
17時00分～21時00分（ラストオーダー20時30分）
定休日 …… 木曜日、第２日曜日（水曜日は14時00分まで）
HP … https://peraichi.com/landing_pages/view/aotoshiki/
SNS（X）…… @shikiaoto

●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6年11月

葛飾区