

わたしの街のえらべる食堂

ミコン フィンランド ショップアンドカフェ

Mikon Finland shop&cafe にこわ新小岩店



「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)



フィンラン丼

990円

エネルギー 527kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 11.4g
炭水化物 79.3g
食塩相当量 0.7g

北欧ミートボール丼

990円

エネルギー 697kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 20.4g
炭水化物 99.8g
食塩相当量 1.8g

※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

エネルギーを
控えたい方

・主食の量を減らせる
(ご飯の通常量は180g(280kcal)(目安量))

お店からの一言メッセージ

赤ちゃんからご高齢の方までご利用いただけるおなか
にやさしいヘルシーなお料理をお出ししています。

住所 西新小岩4-33-2にこわ新小岩1階

電話 03-3969-0080

営業時間 月曜日～土曜日11:00～18:00

日曜日11:00～15:00

バランスメニュー提供時間 営業時間と同じ

定休日 不定休



●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