



「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)

### 鶏肉の唐揚げ定食

900円 (税込み)

エネルギー	939kcal
たんぱく質	33.5g
脂質	42.1g
炭水化物	97.5g
食塩相当量	5.9g



### 幕の内弁当

1000円 (税込み)

エネルギー	906kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	30.9g
炭水化物	118.0g
食塩相当量	5.2g

※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 (例) ごはん 通常230g 360kcal  
小盛160g 250kcal

### お店からの一言メッセージ

軟水使用で手作りの味・おふくろの味で定食・弁当を提供。ご飯もふっくらとおいしい。

住所 ..... 青戸6-41-2  
電話 ..... 03-3603-2111  
営業時間 ..... 11時00分～14時00分  
バランスメニュー提供時間 ..... 営業時間と同じ  
定休日 ..... 土曜日、日曜日、祝日



●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11月

