

わたしの街のえらべる食堂

かふえ らいく

Café Like



「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)

◎ 野菜たっぷりランチ

エネルギー	566kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	24.2g
炭水化物	71.4g
食塩相当量	2.9g



◎ 野菜パスタランチ

エネルギー	541kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	19.8g
炭水化物	80.5g
食塩相当量	2.9g

※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。



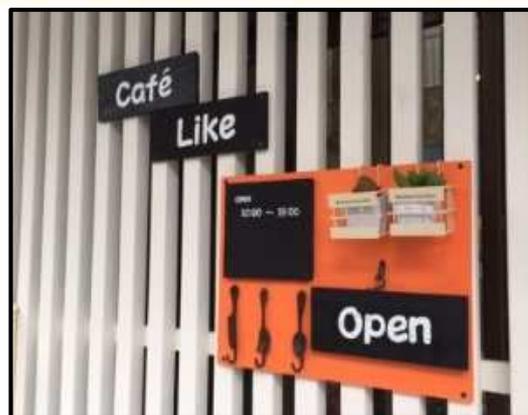
🎀 健康的な食のサービスを利用できます

野菜を とりたい方	・ 野菜たっぷりメニュー（野菜200g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）ごはん通常130g（203kcal） 小盛 75g（117kcal）
塩分を 控えたい方	・ 薄味で注文できる
主食の種類を 選べる	・ 主食を雑穀入りごはん130g（227kcal）にすると食物繊維 が多くとれます

お店からの一言メッセージ

身体の健康を考えた食事作りを、
栄養士、調理師が行っております。

住所…… 新小岩2-14-7 AMマンション101
電話…………… 090-8711-9050
営業時間……………12時～17時
バランスメニュー提供時間… 12時～17時
定休日…………… 土・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6月

