

わたしの街のえらべる食堂



しんこいわ 新小岩のオムライス屋さんバンズキッチン

「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)

クラシックオムライス + グリーンサラダ



栄養成分 (オムライスとサラダの合計)	
エネルギー	838kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	49.7g
炭水化物	82.1g
食塩相当量	6.3g

🌿 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)

◎グリーンサラダ ◎シーザーサラダ

※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)を選ぶ
- ・野菜メニュー(野菜70g以上使用)を選ぶ

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる ごはん 通常 130g 203kcal
少なめ 100g 156kcal

お店からの一言メッセージ

働き盛りを応援するオムライス屋さんです。

住所 新小岩2-2-3 1階
電話 03-3652-9963
営業時間 12時~22時
バランスメニュー提供時間・ 12時~22時
定休日 日曜日・祝日



- かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康づくり課 ☎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

