

わたしの街のえらべる食堂

びーしーえす かふえ

B.C.S. cafe ルシュ



「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)

◎ 和食プレート 1200円



(サラダ、スープ付き)
(プチデザートまたはコーヒー付き)

エネルギー 531kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 13.1g
炭水化物 77.0g
食塩相当量 4.1g

※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

・野菜メニュー（野菜70g以上使用）を選ぶ

塩分を
控えたい方

- ・主食の量を減らせる
(ごはん通常180g約280kcalですが、少なめにできます)
- ・薄味で注文できる
- ・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

色とりどりの野菜を使って色々の国の料理を。これからはもっと野菜を。

住所……青戸7-2-1
電話……03-5680-8616
営業時間…11時～18時
定休日……不定(日曜日)



2024/06/27 12:05

●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

葛飾区



わたしの街のえらべる食堂

びーしーえす かふえ

B.C.S. cafe ルシュ



「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。

こちらのバランスメニューも提供しています (主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)

◎ ランチプレート 1200円



(サラダ、スープ付き)
(プチデザートまたはコーヒー付き)

エネルギー	900kcal
たんぱく質	35.8g
脂質	38.6g
炭水化物	94.5g
食塩相当量	5.2g

◎ スパイシートマトジンジャーカレー 1200円



(サラダ、スープ付き)
(プチデザートまたはコーヒー付き)

エネルギー	631kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	18.5g
炭水化物	91.4g
食塩相当量	3.2g

※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。



● 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

葛飾区

