

かつしかの元気がでる食堂

かつしかくやくしょよくどう

葛飾区役所食堂



「かつしかの元気がでる食堂」は、栄養基準を満たしたバランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを毎日提供している区が認定している飲食店です。



元気がでる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ていて、食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上を使用しているメニュー)

◎元気がでるメニュー 750円
(日替わり)

今月のメニューはこちらから



※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（例）1 5 穀米ごはん 通常 120g 190kcal
半量 60g 95kcal
- ・低エネルギー（カロリー）の調味料類を選ぶ
（例）フレンチドレッシング(15g 大さじ1) 38kcal
ノンオイルドレッシング（青しそ）(15g 大さじ1) 15kcal 等

塩分を
控えたい方

- ・減塩しょうゆを選ぶ
- ・かけ過ぎ防止しょうゆさしがある

お店からの一言メッセージ

野菜たっぷりの定食がお勧めです。あんみつ等の
喫茶メニューもあります。どなたでもご利用でき
る開放スペースです。

住所……立石5-13-1

電話……03-3693-5674

営業時間…8時15分～15時45分（L.O.15時30分）

定休日……休館日



●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。



葛飾区



令和7年11月