



令和5年(2023年)
かつしかの元気食堂
元気がでるメニューカレンダー



柚子胡椒でピリッと！ 鮭としらすの和風ビビンバ丼

韓国のビビンバを和風にアレンジした
丼を作りました。
紅白を意識し、甘味・辛味・酸味を
一つの丼で味わえるように工夫しました！

2022年 12月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2023年 2月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



1

令和5年
January

牛乳、小魚、海藻で
丈夫な骨を育てよう！

和風ビビンバ丼
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1 【元日】
2 【振替休日】	3	4	5	6	7	8
9 【成人の日】	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 【食育の日】	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

冬野菜たっぷりあったか スープカレー

野菜を余すことなく使い、スープのだしをとります。
あめ色に炒めた玉ねぎの甘味と、生クリームのコクで、マイルドな辛味になっています。

2023年 1月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2023年 3月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



2

令和5年 February

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

スープカレー
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11 【建国記念日】	12	
13	14	15	16	17	18	19 【食育の日】	
20	21	22	23 【天皇誕生日】	24	25	26	
27	28	☆MEMO☆					



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

だし茶漬けに変身！ ちらし寿司

ちらし寿司を層に盛り付け一層目を普通に食べ、二層目を出汁茶漬けとして飽きることなく食べることができます！

2023年 2月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2023年 4月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



3

令和5年 March

旬の素材で、自然の恵みや
四季の変化を感じよう！

ちらし寿司
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 【食育の日】
20	21 【春分の日】	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

春満開！ だしご飯を使った鱈の彩り丼

春のピクニックやお花見などに持っていくと、お出かけがさらに楽しくなり、家でも華やかな見た目楽しんで頂けるような丼です！

2023年 3月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2023年 5月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



4

令和5年
April

世界無形文化遺産 日本人の
伝統的な食文化を大切に！

鯖の彩り丼
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 【食育の日】	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 【昭和の日】	30



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

新たまねぎを味わう ビーフカレー

野菜をすりおろすことで野菜のうまみを残しつつ、野菜本来の味や香りが目立たず、野菜が苦手な人にも食べやすいカレーになっています！

2023年 4月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2023年 6月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



5

令和5年 May

残さず食べて
フードロス削減！

ビーフカレー
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	2	3 【憲法記念日】	4 【みどりの日】	5 【こどもの日】	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 【食育の日】	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

ご飯がすすむ！ 鶏の照り焼き丼

夏野菜を取り入れた、照り焼き丼です！
鶏肉の表面を照り焼きにすることで食塩相
当量が少なくとも濃い味に感じ、鶏肉でた
んぱく質もしっかり摂れる丼です。

2023年 5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023年 7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



6

令和5年

June

食塩は適量を！
薄味に慣れて上手に減塩！

鶏の照り焼き丼
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 【食育の日】	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

豚ひき肉と夏野菜の ピリ辛焼きそば

1日に必要な1/3の野菜とビタミンB₁が
たっぷりな豚ひき肉を使い、『簡単に、
早く』なおかつ『美味しく』作れるお手軽
料理です。

2023年 6月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2023年 8月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



7

令和5年 July

しっかり噛んで、
ゆっくり食べましょう！

ピリ辛焼きそば
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 【海の日】	18	19 【食育の日】	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

トマトの旨みが詰まった ラタトゥイユ風カレー

トマトベースで野菜がたくさん摂れ、暑い夏でもさっぱりと食べられるカレーです。
白ワイン、はちみつを加えることで優しい味わいに仕上がります。

2023年 7月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2023年 9月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



8

令和5年
August

一緒に楽しくおいしく
食べて元気！

ラトウイユ風カレー
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 【山の日】	12	13
14	15	16	17	18	19 【食育の日】	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

秋の恵みドリア

『夏の疲れを体の中から労ろう』をテーマとし、1日に必要な野菜が手軽に半分以上摂れ、旬の食材を用いて、なめらかで味わい深いドリアです。

2023年 8月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2023年 10月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



9

令和5年 September

地域の食材や料理を
とり入れて食べよう！

秋の恵みドリア
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 【敬老の日】	19 【食育の日】	20	21	22	23 【秋分の日】	24
25	26	27	28	29	30	



東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

根菜ゴロゴロ和風酢豚丼

和風だしを使ったさっぱりとした味わいの酢豚です。
秋野菜をたっぷり使用し、5色(白、黄色、橙、緑、茶)で彩りよく仕上げました。

2023年 9月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2023年 11月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



10

令和5年
October

主食、主菜、副菜を基本に
バランスよく！

和風酢豚丼
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9 【スポーツの日】	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 【食育の日】	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

ほうれん草としめじが入った バターチキンカレー

1日に必要な野菜の約2/3量が摂れる
バターチキンカレーです。
たまねぎとパプリカのマリネを添えて
より一層おいしく食べられます。

2023年 10月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2023年 12月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



11

令和5年
November

脂肪は質と量を
考えて！

バターチキンカレー
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1	2	3 【文化の日】	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 【食育の日】
20	21	22	23 【勤労感謝の日】	24	25	26
27	28	29	30			



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

あんかけ海鮮中華丼

冬の食材をたっぷり使ったあんかけ海鮮中華丼です。
歯ごたえの違う食材を使うことでいろいろな食感を楽しむことができます。

2023年 11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2024年 1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



12

令和5年
December

食材への感謝を込めて
「いただきます！」

あんかけ海鮮中華丼
の作り方はこちら→



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 【食育の日】	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



東京聖栄大学 管理栄養学科16期生がメニューを考えました。

かつしかの元気食堂へ行ってみよう

元気食堂マークが目印！

平成26年度より、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。



認定店は4種類あります。

1 かつしかの元気がでる食堂 1店舗

- ・健康的な食のサービスが2つ以上あります。
- ・主食・主菜・副菜がそろっていて、そのうち主菜・副菜で400~500kcal、塩分3.3g以下、野菜120g以上を使用している「元気がでるメニュー」を日替わりで週4日提供しています。

2 わたしの街のえらべる食堂 52店舗

- ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスメニューを提供しています。
- ・健康的なサービスを提供しているお店。

3 プラス一皿の野菜料理があるお店 30店舗

- ・70g以上の野菜を使用した料理を提供しています。

4 かつしかの元気なお弁当・おそうざい店 2店舗

- ・栄養バランスの良いお弁当や組み合わせることで栄養バランス良く食べられるおそうざいメニューを提供しています。

かつしかの元気食堂について、詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/index.html>



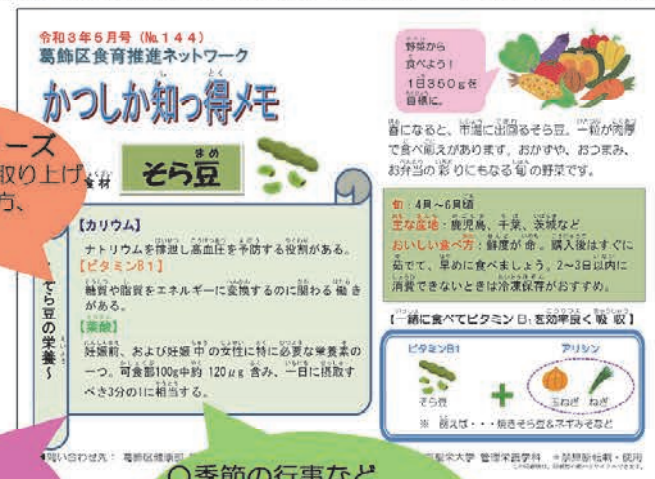
健康的な食のサービスとは？

- ・野菜をとりたい方へのサービス
野菜たっぷりメニューを選べる等
- ・エネルギーを抑えたい方へのサービス
主食の量を減らせる等
- ・塩分を抑えたい方へのサービス
薄味で注文できる等

『栄養バランスの良いメニュー』も多くのお店で提供しています。お店により実施サービスが異なります。詳しくはお問い合わせください。

かつしか知っ得メモとは？

かつしかの元気食堂には「かつしか知っ得メモ」が置いてあります！食や健康についての情報を月替わりで提供するポスターや卓上メモです。



○今月の食材シリーズ
季節に合った食材を取り上げ、レシピの紹介や選び方、保存方法などを紹介

○健康情報
テーマごとやライフステージ別に健康情報を紹介

○季節の行事など
忘れられつつある日本の食文化や、季節を感じさせる行事などを紹介

かつしか知っ得メモは葛飾区ホームページからご覧いただけます。

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>



かつしかの元気食堂MAP

2022. 4. 1現在
認定店77店

- ### 亀有エリア
- 常盤仙食堂
 - Third Place café
 - そば処 花蔵
 - 日高屋 亀有北口店
 - Le temps calme

- ### 青戸エリア
- カフェ&レストランみずも
 - +choice
 - お好み焼 ざいご
 - 大清軒
 - 天ぶら割烹 うさぎ
 - 狸小路
 - 四季
 - お好み焼・きんさん
 - とぶよーラーメン
 - 日高屋 青砥店
 - レストラン La Riviere
 - 中華料理 煌

- ### 堀切・白鳥・お花茶屋・四つ木エリア
- 中国菜庵 鳴
 - Kitchen café ISEYA
 - 和食・酒処 三崙
 - トラットリアフェリーチェ
 - タイ国料理 チャイ・タレー
 - 味花
 - えびす亭
 - Cafe Dining 翔
 - ミラーン
 - 中国料理 来集軒
 - 中華料理 三河屋

- ### 立石・奥戸エリア
- 葛飾区役所内 職員食堂
 - 下町カフェ あみちえ
 - 味の民芸 葛飾奥戸店
 - 宝塔
 - 旬の定食 八十八
 - 旬の定食 八十八
 - ウィメンズバル店
 - 名門餃子酒場
 - バーディ
 - さくら通り 浅野屋
 - 東京天然温泉 古代の湯
 - 日高屋 京成立石店
 - 軽食・喫茶
 - カフェcha!cha!
 - おべんとうキッチン
 - 旬鮮市場 楓
 - 旬鮮料理 楓

- ### 金町・水元エリア
- プチレストラン ミモザ
 - 洋風料理NAKAMURA
 - ときわ食堂
 - CAFÉ SUN Y's
 - うどん蓮
 - 中華料理店 友心
 - 讃岐うどん 花もと
 - 田舎っぺ母ちゃん
 - おうちカフェミック!
 - 日高屋 金町北口店
 - 日高屋 ベルトーレ金町店
 - 金町焼肉 雅

- ### 柴又・高砂エリア
- 鶯庵やぶ忠
 - cafe Farine
 - セレクト ダイニング
 - 彩食酒遊房 信華園
 - 寿司ダイニングすすむ
 - 鶯庵やぶ忠柴又帝釈天参道店
 - 季節料理 東山
 - なかなか
 - 亀家本舗

- ### 新小岩エリア
- 新小岩のオムライス屋さんバンズキッチン
 - ダイニングカフェ&バー シバサキ
 - ミコンフィンランドショップ&カフェ
 - 大衆割烹のぼる
 - Café Like
 - 和楽亭
 - 食事処 島村
 - OSTERIA新小岩
 - ウッチーズ
 - 中国料理 やま平飯店
 - cafe マチノ木
 - 三和飯店
 - 日高屋 新小岩駅前店
 - イタリアンダイニングBene



住所など詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1023864/1016979.html>





写真：東京工芸大学