

写真:東京工芸大学

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College



令和6年(2024年)
かつしかの元気食堂
元気ができるメニューカレンダー



れんこんはさみ揚げの 甘酢あんかけ丼

ボリュームのあるはさみ揚げを甘酢でさっぱり食べやすく工夫しました。
縁起の良い野菜類を召し上がり、新たな一年を元気にお過ごしください。



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

2024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	29			

1 令和6年 睦月

一緒に楽しくおいしく
食べて元気！

甘酢あんかけ丼
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 【元旦】	2	3	4	5	6	7
8 【成人の日】	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				

肉味噌シャキシャキサラダ

シャキシャキとした野菜の食感と濃い目に味付けした肉味噌の相性が抜群で、食欲が増進するサラダです！



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				

2024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6年
如月

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

シャキシャキサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 【建国記念の日】
12 【振替休日】	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	29			

食欲そそるさっぱり鱈の南蛮丼

南蛮たれの酸味、甘味、塩味が程よく、一度食べはじめたらあっという間に完食できる一品です。



2024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	29			

2024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6年 弥生

旬の素材で、自然の恵みや
四季の変化を感じよう！

鱈の南蛮丼
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 【食育の日】	20 【春分の日】	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

しっとりやわらか 明太マヨチキンサラダ

三種類のおにぎりを楽しみつつ、濃厚な明太マヨでチキンとたっぷりの野菜をおいしく食べることができます。



2024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

2024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6年 卯月

残さず食べて
フードロス削減！

明太マヨチキンサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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					

ねばとろだしの 和風ハンバーグ丼

ふっくらハンバーグとたっぷり野菜に、なめことめかぶのねばねばさっぱりだしをかけることで味も食感も楽しめます！



2024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					

2024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6年
皐月

一緒に楽しくおいしく
食べて元気！

和風ハンバーグ丼
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3 【憲法記念日】	4 【みどりの日】	5 【こどもの日】
6 【振替休日】	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		

たっぷり夏野菜の ごまぽん酢サラダうどん

たくさんの夏野菜をトッピングしたうどんにごまぽん酢をかけ、最後まで飽きずに食べられる一品です。



2024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		

2024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	25	26	27	28
29	30	31				

6

令和6年 水無月

食塩は適量を！
薄味に慣れて上手に減塩！

サラダうどん
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					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

彩り野菜のサバカレーサラダ

サバやドレッシングにカレー粉を使用することで彩り豊かな野菜をたっぷり食べることができる、ボリューム満点でお腹いっぱいになれるサラダです！



2024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

2024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6年 文月

食材への感謝を込めて
「いただきます！」

サバカレーサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 【海の日】	16	17	18	19 【食育の日】	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2種のドレッシングで味わう 豚しゃぶサラダ

ゆずこしょうのきいたドレッシングと甘酢仕立てのごまドレッシングで味変ができ、最後まで美味しく食べられるサラダとなっています。



2024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	25	26	27	28
29	30	31				

2024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
23/30	24	25	26	27	28	29

8

令和6年
葉月

しっかり噛んで、
ゆっくり食べましょう！

豚しゃぶサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 【山の日】
12 【振替休日】	13	14	15	16	17	18
19 【食育の日】	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

山椒香る鮭照り焼きの5色丼

山椒や生姜、柚子など風味豊かな食材を使用することで、味に変化をつけた一品です。

2024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	

2024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	24	25	26	27
28	29	30	31			



9

令和6年
長月

世界無形文化遺産 日本人の
伝統的な食文化を大切に！

鮭照り焼きの5色丼
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 【敬老の日】	17	18	19 【食育の日】	20	21	22 【秋分の日】
23【振替休日】	24	25	26	27	28	29
30						

トマドレで食べる パリパリチキンサラダ

皮はパリパリ、身はジューシーな鶏もも肉に仕上げました。トマドレッシングときのこをたっぷり絡めてお召し上がりください。



2024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
23/30	24	25	26	27	28	29

2024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6年
神無月

主食、主菜、副菜を基本に
バランスよく！

パリパリチキンサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 【スポーツの日】	15	16	17	18	19 【食育の日】	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

とろ〜りチーズの 牛メンチカツ丼 〜きのこソースを添えて〜

外はサクサク、中はチーズがとろ〜り！
子どもから大人まで大好きなボリューム満
点の牛メンチカツ丼です。



2024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	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

11

令和6年
霜月

脂肪は質と量を
考えて！

牛メンチカツ丼
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3 【文化の日】
4 【振替休日】	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	

たっぷりえびのキムチサラダ ～2種のドレッシング添え～

ぷりぷりのエビをふんだんに使用しキムチで和えました。ハニーレモンドレッシングや焼き肉のたれ風ドレッシングで、お召し上がりください。
食卓が華やぐサラダです。



2024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	

2025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6年 師走

食材への感謝を込めて
「いただきます！」

キムチサラダ
の作り方はこちら→



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						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					

かつしかの元気食堂へ行ってみよう

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。

元気食堂マークが目印！



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>



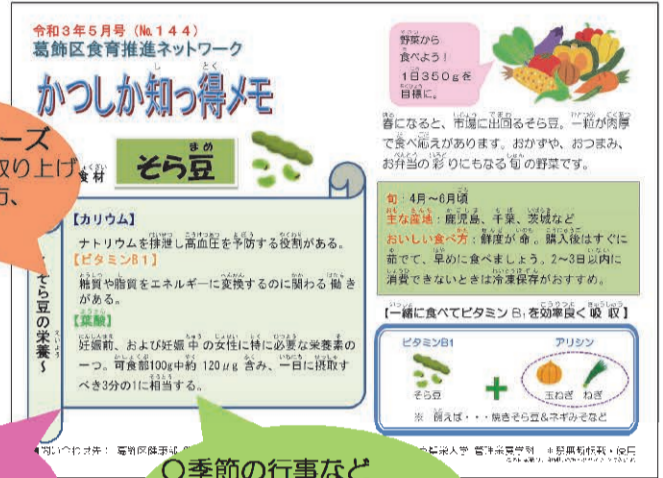
健康的な食のサービスとは？

- ・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
- ・エネルギーを控えたい方へのサービス
主食の量を減らせる等
- ・塩分を控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もご覧いただけます。
<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>



かつしかの元気食堂MAP

認定店は、区の全域に約70店あります。

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

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 天ぷら割烹 うさぎ 四季
狸小路 お好み焼・きんさん 日高屋 青砥店 レストラン La Riviere 中華料理 煌

金町・水元エリア

ブティレストラン 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 日高屋 金町北口店 日高屋 ベルトーレ金町店 金町焼肉 雅

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 三菟 トラットリアフェリーチェ タイ国料理 チャイ・タレー
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

柴又・高砂エリア

セレクト ダイニング ドッグプラス 鶯庵やぶ忠柴又帝釈天参道店 亀家本舗 寿司ダイニングすすむ 季節料理 東山
cafe Farine 彩食酒遊房 信華園 なかなか

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 東京天然 温泉古代の湯
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 さくら通り 浅野屋
バーディ 日高屋 京成立石店 軽食・喫茶カフェ cha!cha!cha! 旬鮮市場 楓 旬鮮料理 楓

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 ミコンフィンランドショップ&カフェにこわ新小岩店 イタリアンダイニング Bene Café Like cafe マチノ木 和楽亭 食事処 島村
シバサキ ミコンフィンランドショップ&カフェにこわ新小岩店 イタリアンダイニング Bene Green café 三和飯店 中国料理 やま平飯店 日高屋 新小岩駅前店