

わたしの街のえらべる食堂

じょうばんせんしょくどう

常盤仙食堂



「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)

◎野菜炒め定食 800円

エネルギー	688	kcal
たんぱく質	19.6	g
脂質	8.7	g
炭水化物	129.2	g
食塩相当量	5.5	g



※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）を選べる
- ・野菜メニュー（70g）を選べる

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる（例 ごはん 通常300g 470kcal 半量150g 235kcal）
- ・ミニサイズ料理を選べる（1/2サイズ）
（鶏の唐揚げ アジフライ まぐろぶつ 山芋の磯辺揚げ）

塩分を
控えたい方

- ・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

国産素材を中心に、米は新米こしひかり1等米を100%使用。天然だしで作るみそ汁の具は毎日変えて、安く美味しい料理をお届けしています。

住所 亀有5-38-10
電話 03-3605-5632
営業時間 11時30分～15時
17時～21時
バランスメニュー提供時間 営業時間中
定休日 金・土曜日



●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。



葛飾区



令和5年10月



こちらのバランスメニューも提供しています

◎カレーライスと生野菜サラダ定食 980円

エネルギー	981	kcal
たんぱく質	21.7	g
脂質	40.0	g
炭水化物	144.3	g
食塩相当量	3.7	g



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)

◎生姜焼き定食 750円

エネルギー	883	kcal
たんぱく質	34.8	g
脂質	19.7	g
炭水化物	134.3	g
食塩相当量	5.7	g



◎アジフライ定食 750円

エネルギー	906	kcal
たんぱく質	38.1	g
脂質	25.4	g
炭水化物	141.3	g
食塩相当量	4.9	g



◎もやし炒め 390円

エネルギー	45	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	1.5	g
炭水化物	6.3	g
食塩相当量	0.6	g



◎冷やしトマト 280円

◎お浸し 230円

