

わたしの街のえらべる食堂

ようふうりょうりなかむら

洋風料理NAKAMURA



「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)

◎魚料理 (週替わり)

1580円

(一例)

エネルギー	579kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	31.5g
炭水化物	44.1g
食塩相当量	4.4g



※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

エネルギーを
控えたい方

・主食の量を減らせる (例) ライス 通常160g 250kcal
半量 80g 125kcal

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

本格的な洋食のお店ですが、お箸でも召し上がっていただけます。夜は完全予約制。

住所 東水元4-14-26
電話 03-3608-2474
営業時間 11時30分～14時30分(13時45分ラストオーダー)
18時30分～(完全予約制)
バランスメニュー提供時間 11時30分～14時30分
定休日 火曜(夜)、水曜、第1・3木曜



●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11月