

# わたしの街のえらべる食堂

さんわはんてん

## 三和飯店



「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)

◎週替わりランチ ◎A定食 ◎B定食 ◎C定食

A定食の例 (唐揚げ定食)



エネルギー 784kcal  
たんぱく質 37.6g  
脂質 33.0g  
炭水化物 88.1g  
食塩相当量 5.9g

B定食の例 (肉野菜炒め定食)



エネルギー 513kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 12.6g  
炭水化物 82.7g  
食塩相当量 6.2g

※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

エネルギーを  
控えたい方

・主食の量を減らせる

塩分を  
控えたい方

・薄味で注文できる

### お店からの一言メッセージ

とにかく昭和の味をそのままにこだわっています。ラーメンはさっぱりとしたあきない味の細麺です

住所 西新小岩4-36-3

電話 03-3695-5381

営業時間 11時~15時 17時~21時

バランスメニュー提供時間 営業時間と同じ

定休日 月曜日



●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。



令和5年12月

葛飾区



# わたしの街のえらべる食堂

さんわはんてん

## 三和飯店



「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)

◎週替わりランチ ◎A定食 ◎B定食 ◎C定食

C定食の例 (きくらげ卵炒め定食)



エネルギー	678kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	28.6g
炭水化物	79.6g
食塩相当量	6.9g

※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

エネルギーを  
控えたい方

・主食の量を減らせる

塩分を  
控えたい方

・薄味で注文できる

### お店からの一言メッセージ

とにかく昭和の味をそのままにこだわっています。ラーメンはさっぱりとしたあきない味の細麺です

住所 西新小岩4-36-3

電話 03-3695-5381

営業時間 11時～15時 17時～21時

バランスメニュー提供時間 営業時間と同じ

定休日 月曜日



●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12月