

わたしの街のえらべる食堂

こくりょうり タイ国料理 チャイ・タレー



「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)

微笑みのランチ ハーフ&ハーフセット



🎗️ 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
・主食の種類を選べる（ハーフ&ハーフをご注文ください）
・ミニサイズ料理を選べる（ハーフ&ハーフをご注文ください）

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

香辛料をふんだんに使用した、本格的なタイ料理をお楽しみいただけます！辛さやパクチーなどはお好みに合わせて調整できます、お気軽にお越しください。

住所 堀切3-7-17 2階

電話 03-3691-1800

バランスメニュー提供時間

11時30分～14時45分 (L.O14時15分)

営業時間 11時30分～14時45分 (L.O14時15分)

17時30分～22時 (L.O21時)

休業日 火曜日(祝日営業)、水曜日の17時30分以降(水曜日はランチタイムのみ営業)



● かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康推進課 ☎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6年11月



「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)

微笑みのランチーフ&ーフセット

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

前菜 (日替わり)
(スープ・温菜など)

ランチスープの場合
25kcal
食塩相当量1.5g

ハーフサイズ クエッティオトムヤンクン

エネルギー	158kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.3g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	3.4g

ハーフサイズ カオガパオガイン

エネルギー	501kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	23.0g
炭水化物	54.3g
食塩相当量	3.3g



※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。





「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)

微笑みのランチーフ&ーフセット

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

前菜 (日替わり)
(スープ・温菜など)

ランチスープの場合
25kcal
食塩相当量1.5g

ーフサイズ
クエッティオナム

エネルギー	141kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	2.0g
炭水化物	24.1g
食塩相当量	2.4g

ーフサイズ
ゲーンキョウワン

エネルギー	328kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	8.0g
炭水化物	52.1g
食塩相当量	1.0g

※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。





「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)

微笑みのランチーフ&ーフセット

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

前菜 (日替わり)
(スープ・温菜など)

ランチスープの場合
25kcal
食塩相当量1.5g

ハーフサイズ
パッタイ

エネルギー 272kcal
たんぱく質 12.9g
脂質 12.5g
炭水化物 29.8g
食塩相当量 1.6g

ハーフサイズ
カオガイトード

エネルギー 432kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 15.5g
炭水化物 56.1g
食塩相当量 1.5g



※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。

