

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)

【ランチ】
微笑みのランチーフ&ーフセット
(組み合わせによる) 1100円～



🎀 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 ・ミニサイズ料理を選べる
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

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
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)
定休日 火曜日(祝日営業)



● 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



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)

微笑みのランチーフ&ーフセット 1100円～

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

ランチスープ
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。



●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



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)

微笑みのランチーフ&ーフセット 1100円～

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

ランチスープ
25kcal 食塩相当量1.5g

ハーフサイズ 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

ハーフサイズ ゲーンキョウワーン

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。

●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



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。

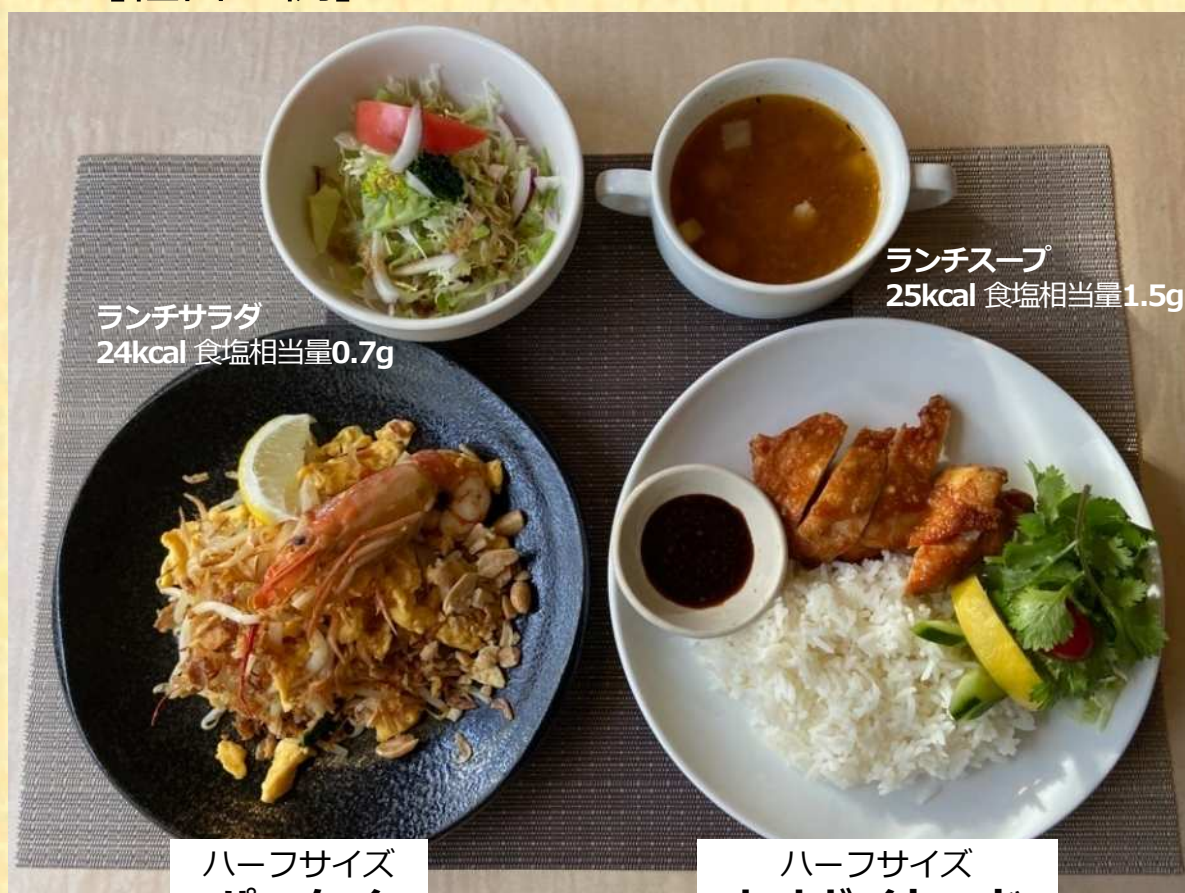


バランスメニューを提供しています

(主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)

微笑みのランチーフ&ーフセット 1100円～

【組合せ例】



ランチサラダ
24kcal 食塩相当量0.7g

ランチスープ
25kcal 食塩相当量1.5g

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

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。



●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

