

# わたしの街のえらべる食堂

たぬきこうじ

## 狸小路



「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)

#### ◎肉野菜炒め

エネルギー996kcal たんぱく質33.1g 脂質35.4g  
炭水化物145.5g 食塩相当量9.2g

#### ◎肉ニラ炒め

エネルギー1011kcal たんぱく質34.81g 脂質42.2g  
炭水化物134.3g 食塩相当量7.8g

#### ◎八宝菜

エネルギー1024kcal たんぱく質38.5g 脂質37.9g  
炭水化物142.0g 食塩相当量5.8g

#### ◎ホーレン草と玉子の辛し炒め

#### ◎マーボナス等定食

(ご飯は半ライス) 等



※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を（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

昔ながらの下町の中華屋です。お客様のご要望にお応えできるように、様々なメニューをご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

住所 ..... 青戸8-2-6  
電話 ..... 03-3603-5850  
営業時間 ..... 11時30分~15時 16時30分~21時30分  
バランスメニュー  
提供時間 ..... 11時30分~15時 16時30分~21時30分  
定休日 ..... 木曜日



● 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3月