



「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)

- ◎ ランチセットA 1400円
(握り7カン+巻物、サラダ・お椀付き)
- ◎ ランチセットB 1900円
(握り10カン+巻物、サラダ・お椀付き)



↑写真はランチセットB

※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	・野菜メニュー（野菜70g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 例) 通常しゃり（1カン分）約18g 30kcal 半量しゃり（1カン分）約9g 15kcal
塩分を 控えたい方	・減塩しょうゆを選べる ・かけ過ぎ防止しょうゆさしがある

お店からの一言メッセージ

豊洲直送の旬のネタを店主自ら買い付け、1ヶ
100円より握ります。地酒各種取り揃えてます。

住所 高砂3-8-16
 電話 03-3671-7336
 営業時間 11時~13時30分、17時~21時
 バランスメニュー提供時間 11時~13時30分
 定休日 月曜日

