

わたしの街のえらべる食堂

ちゅうかりょうりてん ゆうしん
中華料理店 友心



「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)

◎ 白身魚の甘酢あんかけ定食

栄養表示：998kcal たんぱく質：33.3g 脂質：26.0g
炭水化物：152.9g 食塩相当量：4.7g

◎ 白身魚の黒酢あんかけ定食

栄養表示：963kcal たんぱく質：33.4g 脂質：27.5g
炭水化物：139.7g 食塩相当量：5.4g

◎ エビのチリソース定食

栄養表示：790kcal たんぱく質：28.9g 脂質：20.3g
炭水化物：118.6g 食塩相当量：5.6g



※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
- ・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220g 370kcal 半量110g 185kcal)
- ・主食の種類を選べる(例 十六穀米 220g 360kcal)
- ・ミニサイズ料理を選べる(例 ハーフエビチリ 1/2サイズ)

塩分を
控えたい方

- ・薄味で注文できる
- ・汁やつゆを減らして注文できる
- ・減塩しょうゆを選べる

お店からの一言メッセージ

本格的な中華料理がリーズナブルに、家庭的な雰囲気でお召し上がりいただけます。

住所…………… 金町1-21-3 スズキフラット101
電話…………… 03-5876-9967
営業時間…………… 17時30分～22時30分
バランスメニュー提供時間…………… 12時～14時30分(お弁当)
定休日…………… 火曜日(土日祝の昼)



● 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4年12月





こちらの野菜メニューも提供しています

(プラス一皿の野菜(70g以上使用)メニュー)

- ◎ **サラダ** ・ ・ ・ 【友心パリパリサラダ(野菜たっぷり200g以上) ・ バンバンジーサラダ ・ 海鮮サラダ】
- ◎ **野菜料理** ・ ・ ・ 【豚ひき肉ともやしの炒め ・ トマトとふわふわ卵の炒め ・ いろいろ野菜の炒め物(食材15種類) ・ 青菜のニンニク炒め ・ レバニラ炒め ・ ブロッコリーのカニ肉あんかけ】
- ◎ **豚肉料理** ・ ・ ・ 【豚肉とキャベツの甘辛みそ炒め ・ 赤い野菜入りスブタ ・ お肉たっぷり黒酢スブタ ・ 豚肉とピーマンの細切り炒め】
- ◎ **牛肉料理** ・ ・ ・ 【牛肉とピーマンの細切り炒め ・ 牛肉のオイスターソース炒め ・ 茄子と牛肉の甘辛みそ炒め】
- ◎ **海鮮料理** ・ ・ ・ 【白身魚の甘酢または黒酢あんかけ ・ 白身魚と野菜の塩味炒め ・ イカのトウチー醤炒め ・ イカのX O 醤炒め ・ エビのマヨネーズ和え ・ エビと野菜の塩味炒め ・ エビと野菜のX O 醤炒め ・ ホタテと野菜の塩味炒め ・ ホタテと野菜のX O 醤炒め】
- ◎ **麺・飯** ・ ・ ・ 【ネギとチャーシューそば ・ 五目あんかけ ・ 豚肉細切りあんかけ ・ 牛肉あんかけ ・ エビ塩あんかけ ・ 海鮮あんかけ】

