



かつしかの元気食堂が

保存版

平成30年10月

100店舗になりました!

かつしかの元気食堂とは

区では、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事とれるようにする取り組みとして、一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。認定店では、お客様が栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供しています。

健康的な食のサービスとは?

- ❖ 栄養成分表示がある
- ❖ 食事バランスガイド表示がある
- ❖ 野菜たっぷりメニューを選べる
- ❖ 野菜サイドメニューを選べる
- ❖ 主食の量を選べる
- ❖ ミニサイズ料理を選べる
- ❖ 減塩しょうゆを選べる
- ❖ アレルギー表示がある

…など、お店によって実施しているサービスが異なります。詳しくは、区のホームページまたは、各店舗へお問い合わせ下さい。



かつしかの元気食堂MAP

葛飾区総合アプリを使えば、最寄りの「かつしかの元気食堂」が分かる! 行ける! まずは「ココシル」アプリをダウンロード。



iOS端末はAppStoreから

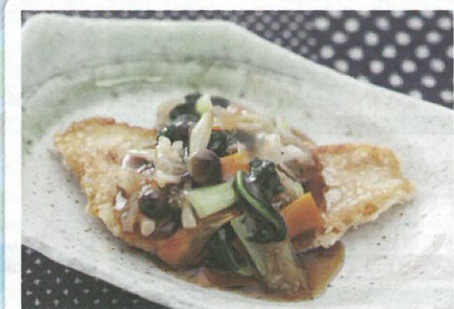


Android端末はGoolePlayから

セレクト画面から「葛飾総合アプリ」を選択し、「元気食堂」を検索してください。

2018新作元気ができるメニューが、かつしかの元気食堂で提供されます

7月7日に東京聖栄大学でメニューコンテストが行われ、新作「元気ができるメニュー」が選ばれました。「元気ができるメニュー」とは、主食・主菜・副菜がそろっていて、そのうち主菜と副菜で400～500kcal、塩分3.3g以下、野菜120g以上を使用しています。今年は定食メニューのほか、新たに丼メニューが加わりました。



❖ 白身魚の彩り和風御膳

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(10/4、11/29)
旬の定食八十八ウイメンズバル店(11/19～11/22)
カフェ&レストラン「みずも」(10/1～10/5)
café Farine (10/5、11/2、12/7)

❖ 3色野菜の豚ロースの包み焼き定食

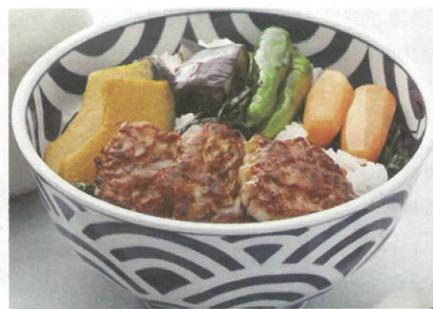
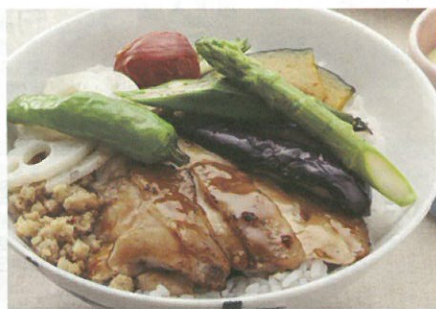
<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(10/11、12/6)
café Farine (10/12、11/9)

❖ ゴロゴロ野菜とホロホロお肉のビーフシチューランチ

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(10/18、12/13)
カフェ&レストラン「みずも」(10/9～10/12)

❖ 野菜たっぷりサクサクコロッケ定食

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(10/25)
旬の定食八十八ウイメンズバル店(10/22～10/26)
café Farine (10/19、11/16)



❖ 秋の味覚白身魚の酒蒸し御膳

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(11/1)
café Farine (10/26、11/30)

❖ 彩り野菜の鶏照り丼

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(11/8)
カフェ&レストラン「みずも」(10/1～10/5)
おうちカフェミック!(10/1、8、15、22、29)
café Farine (月一回程度、火曜日に区民ホールにてお弁当販売)

❖ ふんわりつくね出汁茶漬け

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(11/15)

❖ 9種の具材のカラフルビビンバ

<提供店(提供期間)>
葛飾区役所内職員食堂(11/22)
カフェ&レストラン「みずも」(10/9～10/12)
café Farine (月一回程度、火曜日に区民ホールにてお弁当販売)

※写真はイメージです。 ※メニューは都合により変更することがございます。

POINT!! かつしか知っ得メモ

葛飾区食育推進ネットワークが作成している飲食店等で、メニューを注文して待っている間に読んでいただく食の情報メモです。

「今月の食材」「ご当地シリーズ」「健康情報」などの豆知識を掲載しています。

葛飾区食育推進ネットワークのメンバーである東京聖栄大学では、管理栄養士コースで学んでいる学生が教員の指導の下、興味を引き、読みやすい内容になるように工夫作成しています。かつしかの元気食堂をはじめ、区内のお店や公共施設など345箇所に掲示しています。

バックナンバーはホームページでご覧になれます。



POINT!! かつしかの元気食堂応援団

毎月、かつしかの元気食堂へ知っ得メモをお届けし、お店の方のご意見や連絡を伺ったり、区民にわかりやすい表示がされているか確認しています。みなさまの身近な存在としてかつしかの元気食堂をPRし盛り上げていきます。8月には「かつしかの元気食堂応援団探訪記創刊号」発行しました。かつしかの元気食堂を多くの方に利用していただき、区民の皆様の健康を支える「かつしかの元気食堂応援団」です。私たちと一緒に活動しませんか?



かつしかの元気食堂応援団探訪記創刊号▶

～本誌持参でキャンペーン特典が受けられます～



期間: 10月5日～12月9日まで

P.2～3で **キャンペーン特典** の記載があるお店で、お店が指定するメニューを注文された方は**特典サービスが受けられます**。

サービスの内容は区のホームページでご覧になるか、各店舗へお問い合わせください。(1誌あたり1店舗につき、1人1回限り)



かつしかの元気食堂ホームページ

かつしかの元気食堂募集

区民の健康に貢献したい!
ご興味のあるお店の方、お待ちしております。



かつしかの元気がでる食堂 1店舗

栄養基準を満たした「元気がでるメニュー」や野菜たっぷりメニューを毎日提供し、自動血圧計も設置して区民の健康をバックアップするお店。「葛飾区役所内 職員食堂」が認定されています。



わたしの街のえらべる食堂 66店舗

栄養バランスが気になる方へ、主食・主菜・副菜が揃ったバランスメニューと健康的なサービスを提供しているお店。



プラス一皿の野菜料理があるお店 33店舗

外食でも野菜をとりたい、野菜不足が気になる方へ野菜70g以上を使用したメニューがあるお店。1日350gの野菜摂取をめざしましょう。

かつしかの元気食堂では、「全面禁煙」「完全分煙」「時間禁煙」のお店がございます。



全面禁煙 1日中店舗内全体が禁煙のお店

完全分煙 喫煙室又は喫煙コーナーが設けられ、禁煙場所と壁などで仕切られていて、十分な能力の排気装置があり、禁煙場所では受動喫煙の害を受けないお店

時間禁煙 1日2時間以上禁煙の時間帯を設け、禁煙時間帯は、受動喫煙の害を受けないお店

新小岩・奥戸・四つ木エリア 22店舗

cafe マチノ木
住所: 新小岩1-35-9 コーポ原山H号室
電話: 070-5549-0983
定休日: 月曜日、第1・3・5火曜日

和楽亭
住所: 西新小岩1-1-3 新小岩公園内
電話: 03-5670-3515
定休日: 水曜日

日高屋 新小岩駅前店
住所: 新小岩1-48-9 桜ビル1階
電話: 03-5678-1261
定休日: なし

イタリアンダイニングBene
住所: 西新小岩1-8-1 タジマヤビル 2階
電話: 03-5670-7609
定休日: 月曜日

グリーンカフェ
住所: 新小岩1-49-2 古屋ビル3階
電話: 03-5879-4435
定休日: 日曜日、祝日

大衆割烹 のぼる
住所: 西新小岩1-8-4 1階
電話: 03-3696-4051
定休日: 日曜日

OSTERIA 新小岩
住所: 新小岩1-51-1
電話: 03-5678-8038
定休日: 火曜日

味処 ひき多
住所: 西新小岩1-9-2
電話: 03-3696-4503
定休日: 日曜日、祝日

ヘニイズ・テラス
住所: 新小岩1-51-5 2階
電話: 03-3651-3072
定休日: 火曜日

ミコンフィンランドショップ&カフェ
住所: 西新小岩4-14-102
電話: 03-5670-7500
定休日: 不定休

新小岩パンズキッチン
住所: 新小岩2-2-3 1階
電話: 03-3652-9963
定休日: 日曜日

三和飯店
住所: 西新小岩4-36-3
電話: 03-3695-5381
定休日: 月曜日

SPOON
住所: 新小岩2-10-7
電話: 03-3653-4303
定休日: 第1・3・5月曜日

食事処 島村
住所: 西新小岩5-8-3
電話: 03-3691-3374
定休日: 月・水・木・金曜日、夜、日曜日、祝日

cafe Like
住所: 新小岩2-14-7 AMマンション101
電話: 03-3653-5711
定休日: 日曜日、祝日

東京天然温泉 古代の湯
住所: 奥戸4-2-1
電話: 03-5654-2611
定休日: 無し

ダイニングカフェ&バー シバサキ
住所: 新小岩2-29-10
電話: 03-3653-3703
定休日: 日曜日

味の民芸 葛飾奥戸店
住所: 奥戸7-10-10
電話: 03-3696-7531
定休日: なし

和利館
住所: 東新小岩1-5-5-101
電話: 03-3696-3003
定休日: なし

嘉月寿司
住所: 四つ木2-8-3
電話: 03-3691-3292
定休日: 月曜日

中国料理 やま平飯店
住所: 東新小岩8-31-9
電話: 03-3694-1394
定休日: 火曜日

味花
住所: 東四つ木1-22-14
電話: 03-5670-1703
定休日: 日曜日、祝日

青戸・立石・堀切エリア 39店舗

四季
住所: 青戸1-18-2
電話: 03-3696-2495
定休日: 木曜日

とぶ
住所: 青戸1-18-2
電話: 03-3696-2495
定休日: 木曜日

天ぷら割烹 うさぎ
住所: 青戸3-12-1
電話: 03-3604-7072
定休日: 月曜日(祝日営業、翌日休み)、火曜日不定休

+ch
住所: 青戸3-12-1
電話: 03-3604-7072
定休日: 月曜日(祝日営業、翌日休み)、火曜日不定休

お好み焼 ざいご
住所: 青戸3-25-16
電話: 03-3603-7507
定休日: 不定休

珍満
住所: 青戸3-25-16
電話: 03-3603-7507
定休日: 不定休

お好み焼・きんさん
住所: 青戸3-32-4
電話: 03-3602-1088
定休日: 月・第2火曜日

La Ri
住所: 青戸3-32-4
電話: 03-3602-1088
定休日: 月・第2火曜日

日高屋 青砥店
住所: 青戸3-37-2
電話: 03-5680-4884
定休日: なし

カフェ
住所: 青戸3-37-2
電話: 03-5680-4884
定休日: なし

凡蔵
住所: 青戸3-39-10
電話: 03-3838-3210
定休日: 水曜日

大清水
住所: 青戸3-39-10
電話: 03-3838-3210
定休日: 水曜日

おりーぶcafe
住所: 青戸4-21-6
電話: 03-6874-5422
定休日: 木曜日

狸小路
住所: 青戸4-21-6
電話: 03-6874-5422
定休日: 木曜日

BISTRO HIROYOSHI
住所: 青戸5-2-2
電話: 03-3602-7491
定休日: 月曜日、第3日曜日

下町
住所: 青戸5-2-2
電話: 03-3602-7491
定休日: 月曜日、第3日曜日

水元・金町・柴又・亀有エリア 39店舗

ステーキくん
住所: 水元1-6-5
電話: 03-5876-6444
定休日: 不定休

CAFE
住所: 水元1-6-5
電話: 03-5876-6444
定休日: 不定休

Le.lien
住所: 水元2-20-22
電話: 03-3608-9574
定休日: 日・月曜日

家宴
住所: 水元2-20-22
電話: 03-3608-9574
定休日: 日・月曜日

おうちカフェ ミッケ!
住所: 水元3-6-1 ヘルシーコーポ101
電話: 03-5876-3650
定休日: 水・日曜日

One
住所: 水元3-6-1 ヘルシーコーポ101
電話: 03-5876-3650
定休日: 水・日曜日

うどん蓮
住所: 水元3-10-17
電話: 090-8032-5979
定休日: 火曜日、第3水曜日

中華
住所: 水元3-10-17
電話: 090-8032-5979
定休日: 火曜日、第3水曜日

田舎っ母ちゃん
住所: 水元3-19-11
電話: 03-3607-7927
定休日: 月曜日

ブティ
住所: 水元3-19-11
電話: 03-3607-7927
定休日: 月曜日

石臼碾き手打そば 一念
住所: 東水元1-16-5
電話: 03-5699-8253
定休日: 水曜日(祝日営業、翌日休み) (休業中)

とき
住所: 東水元1-16-5
電話: 03-5699-8253
定休日: 水曜日(祝日営業、翌日休み) (休業中)

讃岐うどん 花もと
住所: 東水元3-12-13
電話: 03-3627-6799
定休日: 月曜日、火曜日(祝日営業、翌日休み)

レスト
住所: 東水元3-12-13
電話: 03-3627-6799
定休日: 月曜日、火曜日(祝日営業、翌日休み)

洋風料理 NAKAMURA
住所: 東水元4-14-26
電話: 03-3608-2474
定休日: 水曜日、第3木曜日

日高屋
住所: 東水元4-14-26
電話: 03-3608-2474
定休日: 水曜日、第3木曜日

ラーメン
55-4-2
全席禁煙

らーめんだいにんぐ ひびき
住所:立石3-18-4
電話:03-5654-6739
定休日:月曜日
キャンペーン特典

中華料理 安楽
住所:立石6-20-9
電話:03-3693-1406
定休日:水曜日

Cafe Dining 翔
住所:お花茶屋2-15-5 1階
電話:03-6231-2522
定休日:不定休
キャンペーン特典

ce
5-14-5-102
5680-5994
日曜日、祝日
全席禁煙

宝塔
住所:立石3-31-6
電話:03-3695-0867
定休日:日曜日
キャンペーン特典

名門餃子酒場
住所:立石6-31-10
電話:03-5654-8038
定休日:なし
全席禁煙

えびす亭
住所:宝町2-34-28
電話:080-6712-0979
定休日:木曜日
全席禁煙

妻
6-4-22
3601-0407
日
全席禁煙

日高屋 京成立石店
住所:立石4-26-10 平井ビル1・2階
電話:03-5670-1435
定休日:なし
全席禁煙

デリシャス バーディ
住所:立石7-4-1 2階
電話:080-5510-1093
定休日:水曜日の夜、日曜日、祝日

タイ国料理 チャイ・タレー
住所:堀切3-7-17 2階
電話:03-3691-1800
定休日:火曜日(祝日営業)

東京慈恵会医科大学
葛飾医療センター3階
6-41-2
全席禁煙

葛飾区役所内 職員食堂
住所:立石5-13-1
電話:03-3693-5674
定休日:土・日曜日、祝日
キャンペーン特典

和食・酒処 三哉
住所:白鳥2-15-13
電話:03-3690-2982
定休日:水曜日

中国菜庵 鳴
住所:堀切4-51-10
電話:03-3838-0864
定休日:火曜日
全席禁煙

レストラン「みずも」
7-2-1 テクノプラザかつしか内
5680-8616
日
全席禁煙

旬の定食 八十八
住所:立石5-15-19
電話:03-5671-0882
定休日:土・日曜日、祝日
全席禁煙

トラットリア フェリーチェ
住所:白鳥2-18-22
電話:03-3601-2886
定休日:月・火曜日、第3日曜日
全席禁煙

中華料理 三河屋
住所:堀切4-57-15
電話:03-3602-1579
定休日:木曜日

7-2-8
3601-4856
日
全席禁煙

さくら通り 浅野屋
住所:立石5-24-4
電話:03-3691-3240
定休日:不定休
キャンペーン特典

中華居酒屋 酔仙閣
住所:お花茶屋1-18-3 フラワーパレス5番館1階
電話:03-3602-2655
定休日:木曜日

中国料理 来集軒
住所:堀切5-5-1
電話:03-5680-6589
定休日:不定休

8-2-6
3603-5850
日
全席禁煙

旬の定食 八十八 ウイメンズバル店
住所:立石5-27-1
電話:03-5876-3352
定休日:土・日曜日、祝日、休館日
全席禁煙

ミラーン
住所:お花茶屋1-19-8-107
電話:03-3672-3944
定休日:日曜日
全席禁煙

Kitchen cafe ISEYA
住所:堀切5-20-1
電話:03-6662-6603
定休日:火曜日、その他臨時休業あり
全席禁煙

フェ あみちえ
13-15-4
3695-0925
日曜日の夜、木曜日の昼、水曜日
全席禁煙

バーディ
住所:立石6-20-8
電話:03-3697-7978
定休日:土曜日の夜、日曜日、祝日
全席禁煙

時のわすれもの
住所:お花茶屋1-25-2
電話:03-3603-5243
定休日:水・木曜日

5元わいず
Sun Y's
5元2-11-17
5876-3268
日曜日、祝日
全席禁煙

Cafe&Bar brave
住所:東金町2-18-1-106
電話:03-5876-3352
定休日:水・木曜日の昼、夜は不定休
全席禁煙

彩食酒遊房 信華園
住所:鎌倉1-22-7
電話:03-5876-3352
定休日:木曜日、ほか月に1回不定休

Third Place cafe
住所:亀有3-15-9
電話:03-6662-5560
定休日:火曜日
全席禁煙

6元4-26-15 赤羽ビル
3608-9222
日
全席禁煙

セレクト ダイニング
住所:柴又3-4-12
電話:03-3672-3112
定休日:日・月曜日(火・水曜日はレンタルキッチンのみ)
全席禁煙

焼肉 慶尚道
住所:高砂3-8-2
電話:03-5668-5155
定休日:火曜日
全席禁煙

味処 三京
住所:亀有3-29-1 地下1階
電話:03-3602-5927
定休日:月曜日
全席禁煙

7元4-28-8
5557-7888
日
全席禁煙

鶯庵 やぶ忠
住所:柴又6-1-5
電話:03-3657-8568
定休日:不定休
全席禁煙

寿司ダイニングすすむ
住所:高砂3-8-16
電話:03-3671-7336
定休日:水曜日
全席禁煙

笑小屋
住所:亀有3-31-3
電話:03-6662-4667
定休日:年末年始

8元11-21-3 スズキフラット101
5876-9967
日
全席禁煙

かなん亭
住所:柴又7-1-4
電話:03-3672-7386
定休日:第一火曜日、毎週水曜日
全席禁煙

季節料理 東山
住所:高砂8-12-15
電話:03-3672-4488
定休日:日曜日、祝日
全席禁煙

Le temps calme
住所:亀有4-25-6
電話:03-6662-9721
定休日:火・水曜日

9元2-6-1
5699-5451
日(不定休)、月曜日
全席禁煙

鶯庵やぶ忠 柴又帝釈天参道店
住所:柴又7-7-8
電話:03-5668-6658
定休日:不定休
全席禁煙

栄楽飯店
住所:亀有2-33-1
電話:03-3602-2409
定休日:火・水曜日

日高屋 亀有北口店
住所:亀有5-32-10 マリコビル1階
電話:03-3620-5053
定休日:なし
全席禁煙

10元1-19-10
3627-8043
日
全席禁煙

柴又まちなか 駅・ファンタジア
住所:柴又7-9-16 山本ビル1階
電話:03-6657-9675
定休日:火・水曜日(祝日除く)
全席禁煙

カフェ&ミュージックパブ グリーンテラス
住所:亀有2-33-9
電話:03-3602-4544
定休日:日・月曜日

とんかつ有馬
住所:亀有5-37-14
電話:03-3628-5029
定休日:水曜日
全席禁煙

11元1-20-3
3609-8147
日
全席禁煙

cafe Farine
住所:新宿1-1-15
電話:03-3607-3180
定休日:土・日曜日、祝日
全席禁煙

そば処 花蔵
住所:亀有2-61-5
電話:03-3601-8793
定休日:火曜日
全席禁煙

常盤仙食堂
住所:亀有5-38-10
電話:03-3605-5632
定休日:土曜日
全席禁煙

12元1-45-3 ワカナ堂ビル1階
3609-1133
全席禁煙

なかなか
住所:鎌倉1-19-14
電話:03-3659-2133
定休日:火曜日

日高屋 亀有南口店
住所:亀有3-7-11 駒子運送ビル1階
電話:03-3690-2673
定休日:なし
全席禁煙

常盤仙食堂
住所:亀有5-38-10
電話:03-3605-5632
定休日:土曜日
全席禁煙