

あらかわ満点メニュー



栄養基準を満たした、1食で栄養バランスが整ったメニューです
栄養成分表示を表記して提供しています

野菜たっぷりゴマ味噌そばスペシャル



※冷たいそばのみのご用意です

栄養成分表示

エネルギー:639kcal たんぱく質:23.8g 脂質:19.0g

炭水化物:93.4g (糖質:82.3g 食物繊維:11.1g)

食塩相当量:3.4g(めんつゆ2/3量) 野菜等重量:146g

野菜
140g以上

こくのあるゴマ味噌と、なめらかなとろろがそばと絡んでのどごしよく食べられます。
一日の野菜摂取目標量の1/3以上をとることができます。9種類の食材のトッピングは、彩りがとても良いです。

お客様の声を
お聞かせください



ますや ×  荒川区 ×  女子栄養大学短期大学部