

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋ランチ 「そば・天ぷらご飯・ミニサラダ」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	706 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	14.7 g
炭水化物	119.7 g
食塩相当量	2.6 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。天ぷらや野菜を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。そば湯を味わう時は、そばつゆを控えめに加えてみましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋ランチ 「そば・小天丼・ミニサラダ」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	691 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	13.7 g
炭水化物	118.5 g
食塩相当量	2.6 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。天ぷらや野菜を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。そば湯を味わう時は、そばつゆを控えめに加えてみましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「そばとろ」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	505 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	3.8 g
炭水化物	99.3 g
食塩相当量	2.8 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。ながいものおろしを組み合わせることで、消化酵素がよく働きます。そば湯を味わう時は、そばつゆを控えめに加えてみましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「桜えびおろしそば」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	505 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	5.2 g
炭水化物	97.3 g
食塩相当量	2.9 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。桜えびを組み合わせることで、カルシウムがとれる1品です。そばと桜えびの香ばしさを味わう時は、つゆを控えめにいたしましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「なめこそば」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	466 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	3.0 g
炭水化物	94.8 g
食塩相当量	2.8 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。なめこを多めに組み合わせることで、さらに食物繊維が増えます。そばとなめこの風味を味わう時は、つゆを控えめにいたしましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「山かけそば」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	574 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	8.5 g
炭水化物	99.5 g
食塩相当量	2.8 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。ながいもと卵を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。そばとろの風味を味わう時は、つゆを控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「冷やし納豆そば」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	571 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	11.0 g
炭水化物	93.2 g
食塩相当量	2.8 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。納豆と卵、野菜を組み合わせることで栄養バランスが良くなります。そばの風味を味わう時は、つゆを控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「いくらおろしそば」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	556 kcal
たんぱく質	28.6 g
脂質	8.5 g
炭水化物	91.3 g
食塩相当量	2.7 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。いくらと野菜を組み合わせることで、ビタミンA、ビタミンDもとれる1品です。そばの風味を味わう時は、そばつゆを控えめにいたしましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 庄司屋「そばがき」



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	377 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	4.9 g
炭水化物	66.8 g
食塩相当量	2.9 g

提供店「そば処庄司屋 御殿堰七日町店」

そばがきは、炭水化物の他にビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。納豆を組み合わせることで、たんぱく質が増え、歯ざわりのある一品です。そば粉の香りを味わう時は、そばつゆを控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成