

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 栄ラーメン



栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	689 kcal
たんぱく質	30.5 g
脂 質	6.8 g
炭水化物	120.6 g
食塩相当量	5.9 g



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄 屋 本 店」

◎ 1食で野菜 237g

肉と卵、野菜や海藻をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。しょう油味で食材をまるごと味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 もやしラーメン



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	764 kcal
たんぱく質	40.6 g
脂 質	11.0 g
炭 水 化 物	109.6 g
食塩相当量	5.3 g

◎ 1食で野菜 685 g

提供店「栄 屋 本 店」

野菜ときのこをたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。あんかけなので、食材をまるごと味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 なめこラーメン



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	801 kcal
たんぱく質	44.1 g
脂 質	11.4 g
炭 水 化 物	119.9 g
食塩相当量	5.3 g

◎ 1食で野菜 850 g

提供店「栄 屋 本 店」

きのこ野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。しょう油スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 なめこみそ ラーメン



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	830 kcal
たんぱく質	42.7 g
脂 質	14.9 g
炭 水 化 物	118.6 g
食塩相当量	5.3 g

◎ 1食で野菜 750 g

提供店「栄 屋 本 店」

きのこ野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。みそスープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 みそラーメン



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	837 kcal
たんぱく質	43.9 g
脂 質	14.9 g
炭 水 化 物	116.5g
食塩相当量	5.3 g

◎ 1食で野菜 750 g

提供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。
豚ひき肉が入り、みそスープで食材をまるごと味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 薬膳ラーメン



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	584 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂 質	3.4 g
炭 水 化 物	111.8 g
食塩相当量	5.5 g

◎ 1食で野菜 140 g

提供店「栄屋本店」

きのこや海藻、野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。生薬入りのしょう油味で食材を味わえますが、汁は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 12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷し栄らーめん



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	716 kcal
たんぱく質	39.7 g
脂質	9.3 g
炭水化物	114.0 g
食塩相当量	5.2 g

◎ 1食で野菜 282 g

提供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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3年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷しなめこらーめん



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	590 kcal
たんぱく質	33.8 g
脂 質	3.1 g
炭水化物	106.4 g
食塩相当量	4.2 g



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

◎ 1食で野菜 217 g

きのこや野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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 3年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

冷し鳥中華



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	677 kcal
たんぱく質	47.7 g
脂質	5.7 g
炭水化物	102.9 g
食塩相当量	4.5 g

◎ 1食で野菜 176 g

提供店「栄屋本店」

とり肉と野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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3年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷し和風らーめん



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	664 kcal
たんぱく質	35.3 g
脂質	10.3 g
炭水化物	102.8 g
食塩相当量	4.7 g



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

◎ 1食で野菜 191 g

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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3年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷し薬膳らーめん



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	565 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂 質	4.3 g
炭水化物	105.3 g
食塩相当量	4.7 g

提供店「栄屋本店」

◎ 1食で野菜 155 g

白きくらげと野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は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 3年11月作成