

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 鶏とごぼうのスパイスカレー



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皿当り)

エネルギー	531 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂 質	10.9 g
炭 水 化 物	91.2 g
食 塩 相 当 量	2.5 g

◎ 1食の野菜 140g

提供店 「 Classic Cafe 」

鶏肉とごぼうの他に、色々な野菜を使って、たんぱく質やビタミンがとれるカレーです。
季節の野菜と根菜類から、食物繊維もとれます。スパイスの香りで味が楽しめます。

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 湯葉クリームコロッケ

SUKSK
食塩
控えめ
山形市



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皿当り)

エネルギー	752 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	31.7 g
炭水化物	84.3 g
食塩相当量	1.6 g

提供店 「 Classic Cafe 」

湯葉と豆乳が入ったクリーミーなコロッケは、植物性たんぱく質がとれる健康にやさしい 1 皿です。
野菜の多いミートソースで、ビタミン類、食物繊維も摂取出来ます。いろいろな味が楽しめます。

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 オムライス

SUKSK
食塩
控えめ
山形市



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	821 kcal
たんぱく質	30.9 g
脂質	31.8 g
炭水化物	97.2 g
食塩相当量	3.4 g

季節によって材料が変わることがあります。

提供店 「 Classic Cafe 」

卵とデミグラスソースの牛肉から、動物性のたんぱく質がとれる、栄養価の高い1皿です。
野菜やきのこが入ったソースを使っているので、ビタミン類、食物繊維も摂取出来ます。

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 蔵王牛のタリアート丼

SUKSK
食塩
控えめ
山形市



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	666 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂 質	24.8 g
炭 水 化 物	83.9 g
食 塩 相 当 量	2.1 g

提 供 店 「 Classic Cafe 」

牛肉を主菜に、じゃがいもや季節の野菜が入っています。たんぱく質とビタミン類
食物繊維もとれます。ソースは 2 種類つかっているので、いろいろな味が楽しめます。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和 2 年 10 月作成