

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 チキンステーキ定食



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 670 kcal

たんぱく質 30.5 g

脂 質 26.9 g

炭水化物 82.3 g

食塩相当量 2.2 g

◎1食で野菜 167 g

提供店「テルサレストラン CO・SUZU」

地産地消で地元野菜を使用し、減塩を工夫したメニューです。肉や卵がメインでたんぱく質が多く、野菜から食物繊維も摂れます。季節の野菜入りみそ汁がついて、バランスが取れた組み合わせです。

山形市

山形県栄養士会監修 令和6年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 おろしハンバーグ定食



栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	804 kcal
たんぱく質	39.6 g
脂 質	30.8 g
炭水化物	102.3 g
食塩相当量	3.0 g



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「テルサレストラン CO・SUZU」

◎1食で野菜 244 g

地産地消で地元野菜を使用し、減塩を工夫したメニューです。肉や卵がメインでたんぱく質が多く、季節の野菜やきのこから食物繊維がとれます。主食、主菜、副菜のバランスが取れた組み合わせです。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和6年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 ポークステーキ定食



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	713 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	31.0 g
炭水化物	82.3 g
食塩相当量	2.2 g



季節によって材料が変わることがあります。

◎1食で野菜 167 g

提供店「テルサレストラン CO・SUZU」

地産地消で地元野菜を使用し、減塩を工夫したメニューです。肉や卵がメインでたんぱく質が多く、野菜から食物繊維も摂れます。季節の野菜入りみそ汁がついて、バランスが取れた組み合わせです。

山形市

山形県栄養士会監修 令和6年11月作成