

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 ニラレバーメン



※辛味が強いので、辛味が苦手な方は店員にご相談ください。

栄養成分表示 (1食当たり)

エネルギー	838 kcal
たんぱく質	48.4 g
脂 質	18.3 g
炭水化物	135.8 g
食塩相当量	6.3 g

◎スープは 1/2 摂取を想定し算出

◎1食で野菜 490g

提供店 「北京亭」

ニラやもやし、玉ねぎをたっぷり使っており、1日の野菜の目標量(350g)を一度にとることができます。ニラの香りが食欲をそそり、レバーで鉄分も多く摂取できる一品です。

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 ニラ肉ラーメン



栄養成分表示 (1食当り)

エネルギー	916kcal
たんぱく質	47.3 g
脂 質	28.0 g
炭水化物	134.2 g
食塩相当量	6.2 g

◎スープは 1/2 摂取を想定し算出

◎1食で野菜 490g



※辛味が強いので、辛味が苦手な方はお店の方にご相談ください。

提供店 「北京亭」

ニラやもやし、玉ねぎをたっぷり使っており、1日の野菜の目標量(350g)を一度にとることができます。ニラの香りが食欲をそそり、豚肉のたんぱく質も多く摂取できる一品です。

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 タンメン



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー	825kcal
たんぱく質	41.0 g
脂質	29.1 g
炭水化物	117.0 g
食塩相当量	6.2 g

◎スープは 1/2 摂取を想定し算出

◎1食で野菜 495g



※辛味は少量ですが、苦手な方は、お店の方にご相談ください。

提供店 「北京亭」

キャベツやもやし、玉ねぎをたっぷり使っており、1日の野菜の目標量(350g)を一度にとることができます。豚肉のたんぱく質も多く、少量の辛味と、野菜の風味豊かな一品です。

山形市

山形県栄養士会監修 令和6年11月作成