

# 山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 ざるそば



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食あたり)

エネルギー	552 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	3.9 g
炭水化物	110.6 g
食塩相当量	2.1 g

## 提供店「そば遊膳 にへい」

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。店主特製のそばつゆは、塩分を控えめにし、かつおだしの豊かな風味を活かしています。小天ぷらを組み合わせると、たんぱく質や野菜を補えます。

山形市

山形県栄養士会監修 令和7年12月作成

# 山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 天ざる



季節によって材料が変わることがあります。

## 提供店「そば遊膳 にへい」

◎1食で野菜 89 g

栄養成分表示  
(1食当たり)

エネルギー	791kcal
たんぱく質	32.4 g
脂質	17.9 g
炭水化物	130 g
食塩相当量	3.3 g

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、栄養のバランスが良くなります。そば湯を味わう時は、そばつゆの量を控えめにしてください。

山形市

山形県栄養士会監修 令和7年12月作成

# 山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷たい肉そば



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食当たり)

エネルギー	620kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	11.9g
炭水化物	103.5g
食塩相当量	2.6g

## 提供店「そば遊膳にへい」

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。親鶏のだしを最大限に活かし、山形のそばの味を楽しめるよう、身体にやさしい塩分控えめの特製肉そばです。

山形市

山形県栄養士会監修 令和8年1月作成

# 山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

## 天重



### 栄養成分表示 (1食当たり)

エネルギー	643kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	19.4g
炭水化物	96.7g
食塩相当量	2.9g

季節によって天ぷらの材料が変わることがあります。

## 提供店「そば遊膳 にへい」

天ぷらには旬の野菜や魚介類などを使用し、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがとれます。  
かつおだしのうまみが効いたたれと、具材の味を最大限に活かした塩分控えめの天重です。

山形市

山形県栄養士会監修 令和8年1月作成