

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定 ざるそば



栄養成分表示
(1食当たり)

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

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」

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SUJKSK(スクスク)メニュー認定

天ざる



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
◎1食で野菜	89 g

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」

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いただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和7年12月作成