

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

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。

栄養成分表示 (1食当たり)

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

◎1食で野菜 89g

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ください。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和7年12月作成