山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

トマトソーススパゲッティ

SUKSK 野菜たっぷり 山形市

SUKSK 食塩控えめ 山形市



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	560 kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	13.8 g
炭水化物	89.0 g
食塩相当量	2.0 g

◎1食で野菜 145g

提供店「レストラン ふじ」

主食のスパゲッティは、野菜の甘みとトマトの酸味をいかしたトマトソース仕立てです。1日の野菜の目標量(350g)の1/3以上をとることができます。野菜の食物繊維とビタミンが豊富なメニューになっています。

山形市

山形県栄養士会監修 令和8年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

彩り野菜の キーマカレー

SUKSK 食塩控えめ 山形市



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	600 kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	19.4 g
炭水化物	88.0 g
食塩相当量	2.2 g
◎1食で野菜	130.4 g

提供店「レストラン　ふじ」

主菜のキーマカレーは、たっぷりの野菜を使い、ひき肉と野菜のうまみをバランスよく楽しめます。1日の野菜の目標量(350g)の 1/3 以上をとることができます。野菜の食物繊維とビタミンが豊富なメニューになっています。

山　形　市

山形県栄養士会監修　令和8年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

野菜たっぷりあんかけラーメン



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	407 kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	8.6 g
炭水化物	71.7 g
食塩相当量	3.4 g

◎1食で野菜 145 g

提供店「レストラン ふじ」

主食のラーメンには、季節の野菜を使用したあんをかけ、少なめのスープでも食べやすくなっています。1日の野菜の目標量(350g)の 1/3以上をとることができます。野菜の食物繊維とビタミンが豊富なメニューになっています。

山形市

山形県栄養士会監修 令和8年10月作成