

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定

通年メニュー

提供価格

1045円(税別)

栄ラーメン



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

肉と卵、野菜や海藻をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。しょう油味で食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年7月作成



栄養成分表示

(1食当り)

エネルギー 689 kcal

たんぱく質 30.5 g

脂 質 6.8 g

炭水化物 120.6 g

食塩相当量 6.6 g

◎1食で野菜 237 g

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定 もやしラーメン

冬期限定

提供価格
850円(税別)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

野菜ときのこをたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。あんかけなので、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	764 kcal
たんぱく質	40.6 g
脂 質	11.0 g
炭水化物	109.6 g
食塩相当量	5.3 g

◎1食で野菜 685 g

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定

冬期限定

なめこラーメン

提供価格

900 円 (税別)



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食当り)

エネルギー 801 kcal

たんぱく質 44.1 g

脂 質 11.4 g

炭水化物 119.9 g

食塩相当量 5.3 g

◎ 1食で野菜 805 g

提供店「栄屋本店」

きのこと野菜をたっぷり使っていいますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。しょう油スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定 なめこみそラーメン

冬期限定

提供価格
950円(税別)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

きのこと野菜をたっぷり使ってていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。みそスープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー 830 kcal

たんぱく質 42.7 g

脂 質 14.9 g

炭水化物 118.6 g

食塩相当量 5.3 g

◎1食で野菜 755 g

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 みそラーメン

冬期限定

提供価格
850円(税別)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。
豚ひき肉が入り、みそスープで食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー	837 kcal
たんぱく質	43.9 g
脂 質	14.9 g
炭水化物	116.5 g
食塩相当量	5.3 g

◎1食で野菜 755 g

山形市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定

薬膳ラーメン

冬期限定

提供価格

850 円 (税別)



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食当り)

エネルギー 584 kcal

たんぱく質 22.8 g

脂 質 3.4 g

炭水化物 111.8 g

食塩相当量 6.1 g

◎ 1食で野菜 140 g

提供店「栄屋本店」

きのこや海藻、野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。生薬入りのしょう油味で食材を味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年7月作成

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定

冷し薬膳らーめん

通年メニュー

提供価格

1045 円 (税込)



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食当り)

エネルギー 565 kcal

たんぱく質 24.9 g

脂 質 4.3 g

炭水化物 105.3 g

食塩相当量 4.7 g

◎1食で野菜 155 g

供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維が
豊富で、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年11月作成

山形市SUJKSK(スクスク)メニュー認定 冷しなめこらーめん

夏期限定

提供価格
1150円(税込)



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食当り)

エネルギー 590 kcal

たんぱく質 33.8 g

脂 質 3.1 g

炭水化物 106.4 g

食塩相当量 4.2 g

◎1食で野菜 217 g

提供店「栄屋本店」

きのこと野菜をたっぷり使ってていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年11月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷し栄らーめん

夏期限定

提供価格
1300 円 (税込)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使ってていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年11月作成



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー 716 kcal

たんぱく質 39.7 g

脂 質 9.3 g

炭水化物 114.0 g

食塩相当量 5.2 g

◎ 1食で野菜 282 g

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 冷し鳥中華

夏期限定

提供価格
1150 円 (税込)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

とり肉と野菜をたっぷり使ってていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和3年11月作成



栄養成分表示

(1食当り)

エネルギー 677 kcal

たんぱく質 47.7 g

脂 質 5.7 g

炭水化物 102.9 g

食塩相当量 4.5 g

◎ 1食で野菜 176 g

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

冷し和風うーめん

夏期限定

提供価格

1150 円 (税込)



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「栄屋本店」

野菜をたっぷり使っていますので、たんぱく質とビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。スープで、食材をまるごと味わえますが、汁は控えめにいただきましょう。



栄養成分表示
(1食当り)

エネルギー 664 kcal

たんぱく質 35.3 g

脂 質 10.3 g

炭水化物 102.8 g

食塩相当量 4.7 g

◎ 1食で野菜 191 g

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和3年11月作成