

あらかわ満点メニュー

栄養基準を満たした、1食で栄養バランスが整ったメニューです
栄養成分表示を表記して提供しています



・特製からあげ・冷ややっこ・小鉢・ごはん・みそ汁・漬物



いずみや特製からあげ定食

※日によって一部内容に変更があります

栄養成分表示

エネルギー:751kcal たんぱく質:33.2g 脂質:23.9g

炭水化物:97.0g (糖質:84.5g 食物繊維:12.5g)

食塩相当量:3.1g 野菜等重量:224g

野菜
140g以上

こだわりの醤油だれにじっくり漬け込んだ鶏もも肉を、外はカリッと中はジューシーに揚げた当店自慢のからあげです。ポテトサラダやたっぷりの野菜も添えてあり、一日の野菜摂取目標量の約2/3をとることができる定食になっています。

お客様の声を
お聞かせください



おうちごはん
いずみや

×  荒川区 ×  女子栄養大学短期大学部