

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



焼サバ定食

・焼サバ・冷ややっこ・小鉢・ごはん・みそ汁・漬物

※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:623kcal たんぱく質:29.2g 脂質:16.5g

炭水化物:90.2g (糖質:81.7g 食物繊維:8.5g)

食塩相当量:2.8g 野菜等重量:149g



脂ののった新鮮なサバを皮はパリッと中はふっくら焼き上げました。サバには、健康のために有用な働きが期待されるDHAやIPAが豊富に含まれています。大根おろしとレモンでさっぱりとお召し上がりください。

おうちごはん
いずみや

×  荒川区 ×  女子栄養大学短期大学部

お客様の声
をお聞かせください

