# 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

## 冷やしのっぺい汁定食

・冷やしのっぺい汁 ・厚揚げとなすの味噌炒め ・水菜サラダ ・五穀ごはん

※ランチのみ（11:00～14:00） 1日15食限定

### 栄養成分表示

エネルギー:641kcal たんぱく質:25.7g 脂質:20.0g
炭水化物:88.4g （糖質:79.3g 食物繊維:9.1g）
食塩相当量:3.0g 野菜等重量:285g

野菜 140g以上

全国各地で昔ながらに食べられているのっぺい汁を夏向けに冷たくしました。鶏肉、こんにゃく、しいたけ、根菜が入った具沢山のすまし汁です。小鉢、サラダがついて、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メニューです。

お客様の声をお聞かせください

レストラン さくら × 荒川区 × 女子栄養大学短期大学部