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

飲食店 × 荒川区 × 女子栄養大学 短期大学部
あらかわ満点メニュー・おうちde満点
MANTEN

※ランチ要予約

栄養成分表示

エネルギー:513kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.8g
炭水化物:69.1g（糖質:61.9g 食物繊維:7.2g）
食塩相当量:3.6g 野菜等重量:142g

野菜 140g以上

パスタとから揚げ、サラダを一皿に盛り付けました。スープもついているので
満足感が得られるメニューです。
この一食で1日の野菜摂取目標量の1/3以上をとることができます。

お客様の声を
お聞かせください

酒菜処 清和 × 荒川区 × 女子栄養大学短期大学部