

おうちde満点



おうちなどで副菜を1~2品プラスしたり、前後の食事で調整したりすることで栄養バランス満点を目指すテイクアウトメニューです
栄養成分表示を表記して提供しています



730円

いずみや特製からあげ弁当

栄養成分表示

エネルギー:782kcal たんぱく質:32.6g 脂質:26.7g
炭水化物:93.0g (糖質:91.2g 食物繊維:1.8g)
食塩相当量:2.4g 野菜等重量:32g



野菜も一緒に食べることでさらに栄養バランスのよい食事になります。おすすめの副菜は、たっぷり野菜がとれる豚汁やサラダです。テイクアウトメニューに不足しがちな食材をプラスして健康な食生活を送れるよう心がけていきましょう。

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