

おうちごはん いずみや

# あらかわ満点メニュー



野菜  
140g以上

減塩

※日によって一部内容に変更があります。

## 焼サバ定食

1150円

- ・焼サバ
- ・冷ややっこ
- ・小鉢
- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・漬物

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。

おすすめ  
ポイント



エネルギー 623kcal  
たんぱく質 29.2g 脂質 16.5g 炭水化物 90.2g

食塩相当量  
2.8g

お客様の声をお聞かせください



荒川区 ・ 16 女子栄養大学短期大学部