

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



kitchenつむぎの健やか弁当



さばのトマト煮込みは
豚ロースのグリル
～和風バルサミコソース～に
変えることができます

・七分づきごはん ・さばのトマト煮込み
・かぼちゃの塩バター煮 ・豆腐オムレツ
・ほうれん草とにんじんのピーナッツバター和え

※季節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:588kcal たんぱく質:29.4g 脂質:16.1g
炭水化物:80.4g (糖質:72.9g 食物繊維:7.5g)
食塩相当量:3.5g 野菜等重量:261g

野菜
140g以上

ご飯は食べやすさと栄養を考慮した七分づき米、メインや副菜は和洋のテイストを組み合わせつつも、全体がまとまるような味わいに仕上げました。皆様の健やかな食生活の支えになれば、という願いを込めて、学生と一緒に考えたお弁当です。

お客様の声をお聞かせください



kitchenつむぎ ×  荒川区 ×  女子栄養大学短期大学部