

ときわ



あらかわ満点メニュー



野菜

牛肉スタミナ炒め定食

・牛肉野菜炒め ・めかぶ ・漬物
・ごはん ・みそ汁 ・果物

800円

※季節によって一部内容に変更があります。

おすすめ
ポイント

1日に必要な2/3以上の野菜が使われているので、野菜が不足しがちな方にもおすすめです。さっぱりしためかぶの小鉢や果物もついて、どなたにもご満足いただけるメニューです。



エネルギー 666kcal

たんぱく質 24.6g 脂質 21.1g 炭水化物 95.0g

食塩相当量

3.6g



荒川区 ・ 16 女子栄養大学 短期大学部