

ますや

# あらかわ満点メニュー



## 香り揚げ出し豆腐のおろしそば 650円

温・冷どちらかをお選びいただけます。



おすすめポイント

揚げ出し豆腐の衣は、シンプルなものとおおりのり入りのものと2種類あり、味や香りの変化を楽しめる一品です。大根おろしがのっているのので、さっぱりと食べられます。そばには鉄が含まれているので、不足しがちな鉄を補うことができます。



エネルギー 515kcal

たんぱく質 20.9g 脂質 12.3g 炭水化物 80.6g

食塩相当量

2.5g

(めんつゆ喫食量1/2)



荒川区 ・ 16 女子栄養大学 短期大学部