

光栄軒

あらかわ満点メニュー



満点トマト雑炊

600円



食材が彩り鮮やかな雑炊です。トマトの酸味とごま油のコクがとてもよく合います。一日の野菜摂取目標量の1/2以上をとることができます。また、不足しがちな鉄やビタミンB₁、B₂が多く含まれています。



エネルギー 786kcal

たんぱく質 25.4g 脂質 25.9g 炭水化物 109.4g

食塩相当量

2.0g



荒川区



女子栄養大学 短期大学部