あつめ

あらかわ満点メニュー

野菜

減塩

もつ煮込みうどん

990円

※ディナーのみ

・もつ煮込みうどん　・サラダ

おすすめポイント

じっくり長時間煮込んだ愛情いっぱいの「もつ」はやわらかく、大根、人参、ごぼうなどの根菜類との相性が抜群です。こだわりの合わせだしに、こしのあるうどんを入れて家庭的な味に仕上げました。
サラダと合わせて1日の野菜摂取目標量の1/2以上をとることができます。

エネルギー　545kcal
たんぱく質 24.3g　脂質 15.3g　炭水化物 70.4g

食塩相当量
2.9g
（つゆ全量喫食）

荒川区　・　女子栄養大学 短期大学部