

一由そば

あらかわ満点メニュー



五目かき揚げそば

430円



おすすめ
ポイント

いかゲソと野菜入りの五目かき揚げです。かき揚げにさくらえびを入れ、たっぷりのわかめをトッピングすることで、単品のそばでは不足しがちな食物繊維、カルシウム、鉄を補えます。



エネルギー 632kcal

たんぱく質 28.0g 脂質 17.0g 炭水化物 92.9g

食塩相当量

2.8g

(めんつゆ喫食量1/2)



荒川区



女子栄養大学 短期大学部