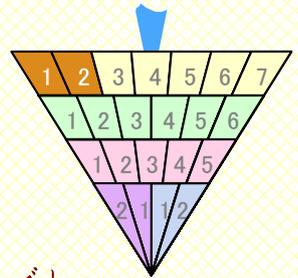


主なメニューの栄養成分一覧

割りそば

エネルギー 500Kcal
 食物繊維 5.1g
 塩分 2.2g
 鉄 2.8g

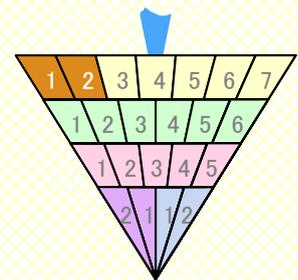
*塩分量は、つゆ入れて「割り」一枚につき 一まわし位かけた時のものです。



釜揚げそば

エネルギー 500Kcal
 食物繊維 5.1g
 塩分 2.9g
 鉄 2.9g

*塩分量は、つゆ入れて三まわし位かけた時のものです。

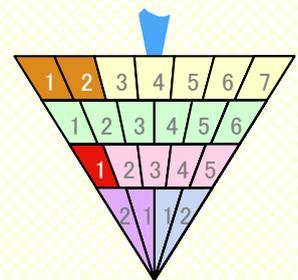


山月そば (とろろ・卵入り)

エネルギー 600Kcal
 食物繊維 5.4g
 塩分 3.1g
 鉄 2.9g

[とろろ: エネルギー 20Kcal 塩分 0g
 卵 : エネルギー 80Kcal 塩分 0.2g]

*塩分量は、つゆ入れて三まわし位かけた時のものです。



◆塩分量はご自分で調整することができます。

*コマの絵は「食事バランスガイド」と呼ばれているものです。
 詳しくは裏面をご覧ください、食生活の参考にしてください。