

# 葉酸もりうどん



## げんき満開メニュー

**おすすめポイント！**

**葉酸が多く摂れる**

**メニューです**

※葉酸とはビタミンの一種です。  
市では1日400 $\mu$ gの摂取を  
呼びかけています。



坂戸市けんこう大使  
やるぞうくん

## 栄養価（1食あたり）

エネルギー	399kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	1.6g
炭水化物	81.7g
食塩	3.4g
★葉酸	250 $\mu$ g

※上記は、そばつゆを1/2量  
摂取した場合の栄養価です。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

# 江戸屋

