



坂戸市  
認定

# 肉と野菜のハーモニー (鶏肉)



¥980 (ライス別)



## げんき満開メニュー

鶏肉のソテー (野菜添え)、ライス、味噌汁

★葉酸・野菜・鉄が  
たっぷり摂れる  
メニューです。

坂戸産 (自家製) の  
野菜を使用して  
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	1,012kcal
たんぱく質	61.7g
脂質	49.4g
炭水化物	74.4g
食塩	4.2g
カルシウム	166mg
★鉄	3.7mg
★葉酸	154μg
(★野菜量	216g)

※ライス 120g (通常) での  
栄養価

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

# キッチン たあ〜きい〜



SAKADO