



坂戸市
認定

EDAMAME ボンバー

げんき満開メニュー



638円 (税込)

おすすめポイント！
葉酸と鉄がたっぷり
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 μ gの摂取を
呼びかけています。

栄養価 (1皿あたり)

| | |
|--------|-------------|
| ★エネルギー | 344kcal |
| たんぱく質 | 17.6g |
| ★脂質 | 24.3g |
| 炭水化物 | 13.9g |
| 食塩 | 1.0g |
| ★鉄 | 4.2mg |
| ★葉酸 | 480 μ g |

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

そうま 坂戸店



やるぞうくん