

健康^{ぞう}進 げんき満開メニュー

おすすめポイント!

カロリー控えめで、鉄がたっぷり摂れるメニューです。

地鶏せいろ



¥980

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	584kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	16.9g
炭水化物	78.0g
食塩	3.2g
カルシウム	31mg
鉄	3.2mg
葉酸	63μg

※つけ汁を7割摂取した場合の栄養価です。

海老・キス・野菜天せいろ



¥1,180

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	638kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	15.7g
炭水化物	96.6g
食塩	4.3g
カルシウム	58mg
鉄	3.3mg
葉酸	88μg

※つけ汁を7割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

手打そば

悠



SAKADO