

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