

# 健康<sup>ぞう</sup>進 げんき満開メニュー

ニラそば ¥750



おすすめポイント  
野菜たっぷりで葉酸がとれます。

エネルギー	605kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	12.5g
炭水化物	95.5g
食塩	4.6g
カルシウム	118mg
鉄	2.5mg
葉酸	136μg

タンメン ¥750



エネルギー	587kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	10.8g
炭水化物	95.3g
食塩	6.9g
カルシウム	136mg
鉄	1.9mg
葉酸	162μg

肉野菜炒め定食 ¥800



エネルギー	932kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	18.8g
炭水化物	159g
食塩	6.4g
カルシウム	158mg
鉄	2.7mg
葉酸	246μg

坂戸市食を通じた健康づくり応援店 幸楽

