



葉酸たっぷり

野菜天ぷらそば

¥1200



げんき満開メニュー

おすすめポイント！

葉酸と野菜、鉄分が

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。



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 958kcal

たんぱく質 27.0g

脂質 38.2g

炭水化物 122.8g

食塩 5.0g

★鉄 5.7mg

★葉酸 311 μ g

(★野菜量 132g)

※上記は、そばつゆを1/2量
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

砂場

