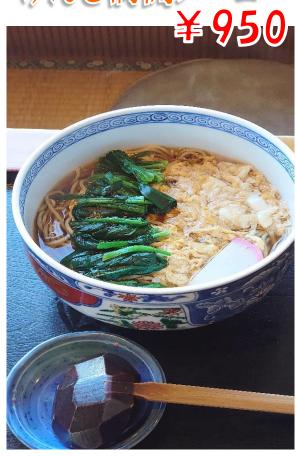


ほうれん草たっぷり

げんき満開メニュー



栄養価(1食あたり)

★エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g

★脂質 9.1g 炭水化物 99.9g

★鉄 5.7mg

★葉酸 234 μ g 食塩 4.0 g

※上記は、そばつゆを1/2量 摂取した場合の栄養価です。

おすすめポイント!

葉酸と鉄がたっぷり摂れて、エネルギー、脂質が控えめなメニューです

※葉酸とはビタミンの一種です。 市では1日 400μg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

扱戸市食を通じた健康づくり応援店



