



坂戸市
認定

ほうれん草たっぷり 卵とじそば

げんき満開メニュー
¥950



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	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	4.0g

※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400 μ gの摂取を
呼びかけています。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

砂場

