

健康^{ぞう}進 げんき満開メニュー

おすすめポイント!

カルシウム、鉄分がたっぷり摂れるメニューです。

らいか干しえび塩ラーメン

¥800



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	507kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	3.8g
炭水化物	85.3g
食塩	5.7g
★カルシウム	278mg
★鉄	3.4mg
葉酸	69μg

※スープを2/3量摂取した場合の食塩量は4.2gです。

おすすめポイント!

カルシウム、鉄分、葉酸がたっぷり摂れるメニューです。

らいか干しえび塩ラーメン

(葉酸バージョン)

¥800



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	521kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	3.8g
炭水化物	88.2g
食塩	5.7g
★カルシウム	404mg
★鉄	4.6mg
★葉酸	153μg

※スープを2/3量摂取した場合の食塩量は4.2gです。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

福祿寿

らいか 

SAKADO