

健康 ^{ぞう} 進 げんき満開メニュー

ホットサンド



(サラダ・ホットコーヒー付) ¥800

エネルギー	694kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	22.8g
炭水化物	102.7g
食塩	2.9g
カルシウム	157mg
鉄	2.0mg
葉酸	327μg

おすすめポイント

葉酸を多くとれるメニューです。
栄養に関して工夫し、健康に配慮したメニューです。

五穀米カレー



(サラダ・ホットコーヒー付) ¥800

エネルギー	662kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	17.5g
炭水化物	113.1g
食塩	2.7g
カルシウム	160mg
鉄	2.8mg
葉酸	78μg

おすすめポイント

葉酸を多くとれるメニューです。
栄養に関して工夫し、健康に配慮したメニューです。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

ギャラリー れ・ほめう

