

# 健康<sup>ぞう</sup>進 げんき満開メニュー



## やっちゃん定食

栄養価（1食あたり）

エネルギー	1100kcal
たんぱく質	38.6g
脂質	46.1g
炭水化物	127.5g
食塩	4.7g
カルシウム	115mg
鉄	3.5mg
葉酸	148 $\mu$ g

### おすすめポイント!

野菜、鉄、葉酸がたっぷり摂れるメニューです。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

# 焼肉やっちゃん

