

健康^{ぞう}進 げんき満開メニュー



鶏肉の ソイシチュー

ライスかパンが選べます

エネルギー	557kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	23.9g
炭水化物	68.8g
カルシウム	89mg
鉄	2.9mg
葉酸	179 μ g
食塩	1.5g

※ごはんの場合の栄養量です

おすすめポイント

エネルギー、食塩控えめで
野菜、葉酸をたっぷり摂れる
メニューです。

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

café

IWAIDURA

