

げんき満開メニュー

手打ち さかどのうどん



坂戸産の小麦
「ハナマンテン」
を使ったうどん
です

※季節によって
使用する野菜が
異なります

おすすめポイント！
葉酸と野菜がたっぷり
摂れるメニューです。

※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。

エネルギー	903kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	27.6g
炭水化物	143.0g
鉄	2.8mg
★葉酸	260mg
食塩	4.5 μ g

上記はうどんつゆを1/2摂取
した場合の栄養量です

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

(有)みながわ