

健康 進 げんき満開メニュー

ペッパーサラダチキン



ドレッシングは、

- ・シーザードレッシング
- ・たまねぎドレッシング
- ・ごまドレッシング

3種類からお選びいただけます！

おすすめポイント！

野菜、葉酸をたっぷり
摂れるメニューです。

1食につき、120gの
野菜を使用しています。

～シーザードレッシングの場合～

エネルギー 279kcal

たんぱく質 18.3g

脂質 19.9g

炭水化物 10.6g

カルシウム 50mg

鉄 1.4mg

★葉酸 197μg

食塩 0.7g

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

cafe IWAIDURA

