

# 沖縄カフェ はれ

野菜たっぷりメニュー  
葉酸も多く摂れます！

元気満開  
メニュー

## ゴーヤチャンプル

1食あたり	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	26.7g
炭水化物	7.4g
カルシウム	147mg
鉄	3.0mg
★葉酸	121μg
食塩	1.5g



坂戸市食を通じた健康づくり応援店

