

坂戸市  
認定

# 野菜天ぷらもりそば



## げんき満開メニュー

手打ちそば、7種の野菜  
天ぷら、ごま豆腐、漬物、  
そば団子

★葉酸・野菜・鉄が  
たっぷり摂れる  
メニューです。



坂戸市けんこう大使  
やるぞうくん

### 栄養価 (1食あたり)

エネルギー	904kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	30.9g
炭水化物	132.0g
食塩	3.4g
カルシウム	106mg
★鉄	5.0mg
★葉酸	162μg
(★野菜量	127g)

坂戸市食を通じた健康づくり応援店

手打ちそば 蕎彩庵

