

北海道庁とのタイアップ事業で商品開発した栄養バランスとエネルギーに配慮した

50品目の **バランス** 弁当

カルシウム、鉄分などのミネラルや カロテンなどバランスのとれた食材である北海道産（札幌特産）の小松菜を取り入れるなど、栄養面に配慮した弁当です。

栄養分析等にあたっては、（社）北海道栄養士会から監修の協力をいただいています。

1食当り 643Kcal



【上段】

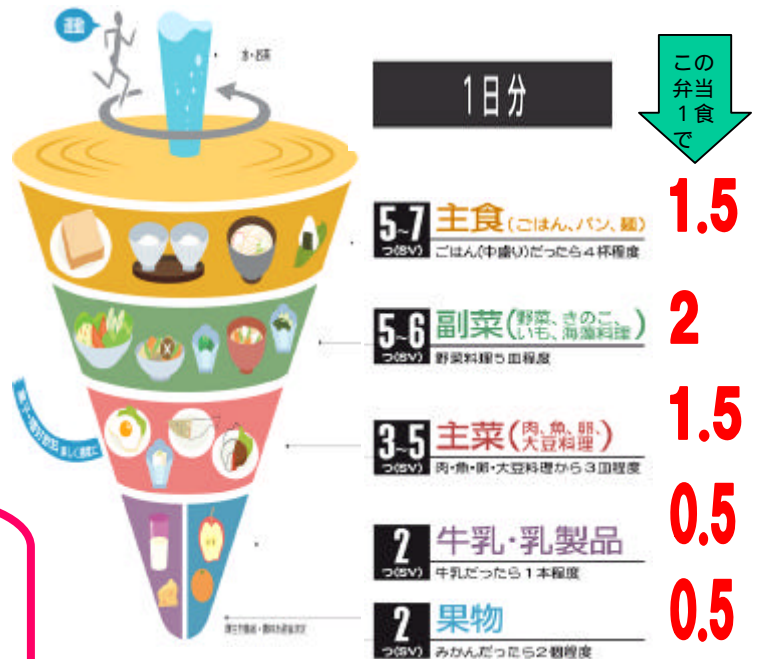
- <左> 「梅ご飯」：米、うめ、ごま
- <中> 「ほたて煮」：ホタテ
「卵焼」：卵、玉葱、青葱、人参
「蓮根煮」：蓮根
「一口にしん昆布煮」：昆布、にしん、干びょう
- <右> 「煮物」：牛蒡、蒟、人参、椎茸、いんげん、一口がんも、南瓜

【中段】

- <左> 「田舎田楽」：蒟蒻、里芋、大根、味噌、ごま
- <中> 「穀米」：米、大麦、あずき、きび、あわ
- <右> 「おひたし」：小松菜、鰹節
「鶏照焼」：鶏肉
「うのはな」：おから、青葱、小松菜、油揚げ、椎茸、人参、銀杏

【下段】

- <左> 「フルーツミックス」：桃、パインみかん
「煮豆」：白花豆、茶福豆
「ポテトサラダ」：じゃがいも、玉葱、人参、コーン、パプリカ、チーズ
- <中> 「大根柚子あん」：大根、柚子、あん
「ひじき煮」：ひじき、人参、油揚げ、蒟蒻、大豆
「しば漬け」：きゅうり、なす、みょうが、しょうが、しそ
- <右> 「つぼ漬け」：大根、唐辛子
「しらすご飯」：米、しらす干し、グリーンピース



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。ガイド中の「SV」とはサービング（食事の提供量の単位）の略。

1食あたりのSV数値を1日分の目安と比較して、1食あたりの食事バランスに気を付けましょう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？