

いわてまちバランス弁当

岩手町食生活改善推進員協議会

会長 桒崎富江



弁当の特徴

地元食材をふんだんに使った、女性にちょうど良く、男性に腹八分目の、1食約600kcalのお弁当です。

協議会からのメッセージ

岩手町は、盛岡市の北に位置し、全国で唯一、県名郡名町名の3つが同じになる町です。

「野菜総合生産基地」と言われるほど食材豊かな町で、一番有名なブランドキャベツ「いわて春みどり」は甘みがあってとても美味しいです。やまと豚やキロサ牛といった食肉も恵まれています。昨年度リニューアルした石神の丘美術館は、彫刻とともに四季を通じて草花を楽しめます。是非、町にも足を延ばしてください。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀入りごはん	1.5
副菜	長芋の茶巾	2.5
	キャベツとにんじんのくるみあえ	
	岩手町産野菜の煮しめ	
主菜	やまと豚のキャベツシュウマイ	2.2
	さわらの照り焼き	
	だし巻き卵	
乳製品	牛乳寒天ブルーベリーソース添え	0.4
果物	いちご	0.3

栄養価等

- エネルギー616kcal
- たんぱく質25.9g
- 脂質19.9g
- 糖質83.3g
- 食物繊維13.5g
- ナトリウム876 mg
- 食塩相当量2.2g
- 野菜等重量^{注1}158.8g
- 食品数^{注2}22

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)



祝 岩手町食生活改善推進員協議会設立40周年記念式典

