

し わ 紫あ波せ弁当

紫波町食生活改善推進員協議会

会長 小澤由香里

弁当の特徴

紫波町の「もち米」を「ぶどうジュース」で炊き上げた『紫ごはん』と『紫波もちもち牛』が主役です。しあわせな気持ちになるお弁当です！

協議会からのメッセージ

当協議会は食を通じた健康づくり、減塩や健康食の普及、郷土食の伝承などに取り組んでいます。紫波町は食が身近に感じられる町です。町内には8カ所の産直があり、特産の新鮮な野菜や果物、地場産加工品などが豊富にあります。ぜひ、美味しいものを見つけに紫波町へお越しください！

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	紫&雑穀の2色ごはん	2
副菜	かぼちゃの煮物	2.5
	彩りきんぴら	
	ほうれん草と桜えびの和え物	
	かぶの梅香和え	
主菜	紫波もちもち牛の野菜ロール	2.3
乳製品	揚げ鮭のカレー甘酢	1
	花型卵焼き	
果物	チーズのり巻き	0.5
	りんごのワイン煮	

栄養価等

- エネルギー ……………692kcal
- たんぱく質 ……………29.2g
- 脂質 ……………16.7g
- 糖質 ……………99.1g
- 食物繊維 ……………4.6g
- ナトリウム ……………798 mg
- 食塩相当量 ……………2.0g
- 野菜等重量^{注1} ……………167g
- 食品数^{注2} ……………23

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)

