

遠野ふるさと弁当

遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 菊地セツ子

弁当の特徴

遠野の食材をふんだんに使用し、見た目にも遠野らしさを取り入れました。

協議会からのメッセージ

遠野市は、神々が宿ると伝わる三つの山に囲まれた自然豊かな地域です。南部藩の城下町として栄え、多くの郷土料理や伝統文化が残っています。

柳田國男の著書「遠野物語」でも有名で、カッパや座敷わらし、オシラサマなど市内は不思議な物語や名所にあふれています。

穏やかでのんびりとした時が流れ、四季折々に美しい風景を感じ、遠野ならではの美味しい食べ物で心も体も癒される日本のふるさとです。

ぜひ遠野さ来てみてがんせ。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	小松菜入り雑穀ご飯	2
副菜	煮しめ	2
	切り干し大根のハリハリ漬け ～葉わさび入り～	
	ミニトマト	
主菜	だし巻き卵	2
	かっぱのハンバーグ	
乳製品	カッターチーズのブルーベリー ソースがけ	0.2
	果物	うさぎりんご

栄養価等

- エネルギー628kcal
- たんぱく質27.5g
- 脂質15.5g
- 糖質85.0g
- 食物繊維13.1g
- ナトリウム1489 mg
- 食塩相当量3.8g
- 野菜等重量^{注1}246g
- 食品数^{注2}26

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）

