



山の幸弁当

西和賀町食生活改善推進員協議会

会長 高橋夕美子

弁当の特徴

西和賀地方の美味しい山菜、食材をお弁当に詰めました。

協議会からのメッセージ

私達は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動をしています。

西和賀町には豊富な食材があり、郷土料理や特産品がいろいろありますが、最近では美味しさだけでなく、減塩にも気を配っております。

地域の皆さんが健康でいられるようにコツコツと活動しています。

弁当内容

| 区分 | 料理名 | SV |
|-----|----------------------|-----|
| 主食 | 五目ごはん | 1.5 |
| 副菜 | ぜんまいの煮しめ | 2 |
| | きゅうり浅漬け | |
| 主菜 | 鶏のから揚げ（塩こうじ味） 卵焼き | 2 |
| 乳製品 | ギリシャヨーグルト（湯田牛乳） | 0.3 |
| 果物 | 季節のくだもの（いちご） | 0.3 |

栄養価等

- エネルギー650kcal
- たんぱく質21.7g
- 脂質22.6g
- 糖質35.5g
- 食物繊維20.2g
- ナトリウム1181 mg
- 食塩相当量3.0g
- 野菜等重量^{注1}180g
- 食品数^{注2}15

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）

