

# たんぱく Up！ グルメ弁当

釜石市食生活改善推進員協議会

会長 佐々木ひろ子

## 弁当の特徴

冷凍食品や乾物、魚の缶詰などの手に入りやすい保存食を用いた、動物性たんぱく質が手軽にとれる弁当です。

## 協議会からのメッセージ

私達釜石市協議会では現在、男性 2 名・女性 90 名の 30 代～80 代男女会員が市内 7 地区に分かれ、学校での食育や、減塩を主に活動しています。

「無理をせず、出来る時に出来る人が、出来ることをする。」をモットーに、楽しく活動することを大切にしています。



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	枝豆ごはん	2.5
副菜	すき昆布巻き 切り干し大根の3色ナムル 付け合わせ	1.7
主菜	お魚ハンバーグ スペイン風だし巻き卵	3.5
乳製品	ベビーチーズ	0.5
果物	キウイフルーツ オレンジ	0.5

## 栄養価等

- エネルギー .....751kcal
- たんぱく質 .....38.8g
- 脂質 .....25.7g
- 糖質 .....90.2g
- 食物繊維 .....9.5g
- ナトリウム .....1268 mg
- 食塩相当量 .....3.3g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....163g
- 食品数<sup>注2</sup> .....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）

