

夏のおおつちSEA魚菜弁当

大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 佐々木成子

弁当の特徴

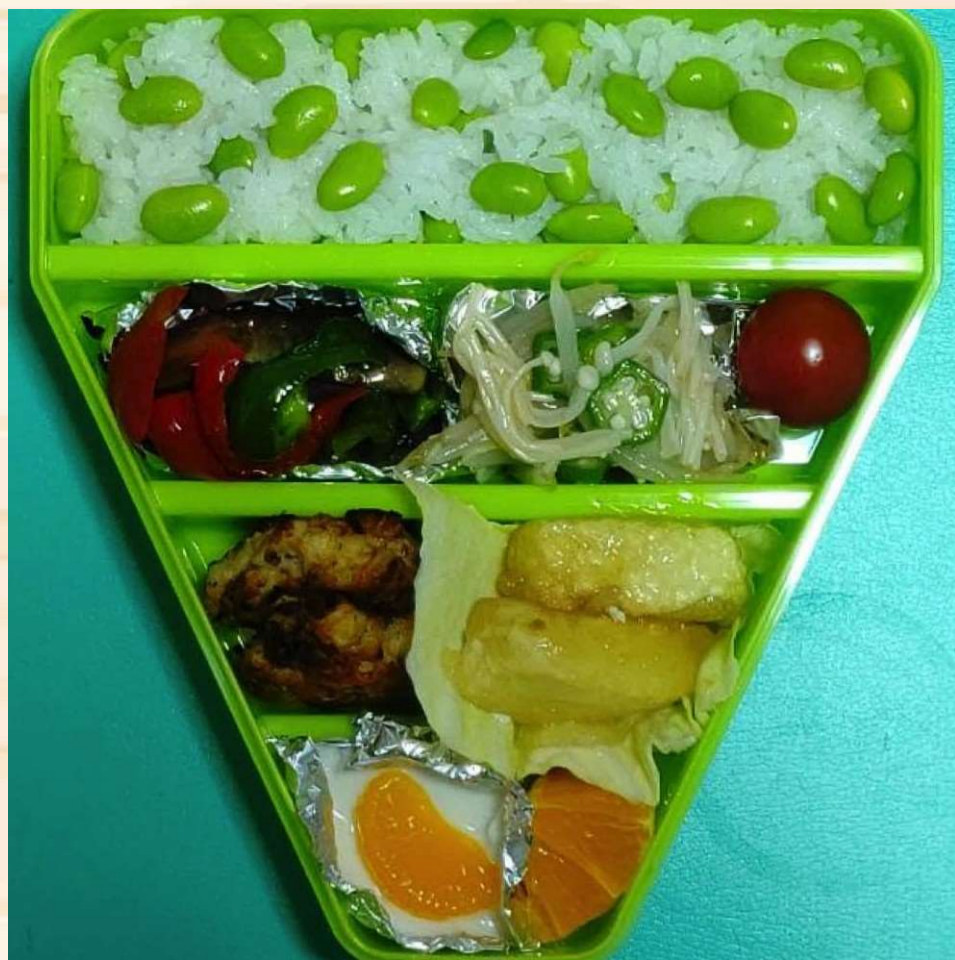
夏が旬の食材をふんだんに使い、大槌で獲れたいかをメインにしました。

協議会からのメッセージ

私たち大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会は、豊かな海と山に囲まれた自然の恵みがあふれる町で、元気に活動しています。

郷土の味を未来に伝えつつ、おいしく減塩をすることも忘れずに。

食は健康の大条件です。「私達の健康は私達の手で」をモットーに今後も楽しく、無理なく、健康で、イキイキと輝き続ける毎日を送りましょう。



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	枝豆ごはん	1.5
副菜	梅和え、ミニトマト	2
	なすとピーマンの焼き浸し	
主菜	いかハンバーグ	2
	揚げ出し豆腐	
乳製品	ミルク寒天	0.4
果物	オレンジ	0.3

栄養価等

- エネルギー599kcal
- たんぱく質26g
- 脂質22g
- 糖質74g
- 食物繊維 7g
- ナトリウム 895 mg
- 食塩相当量2.3g
- 野菜等重量^{注1}135g
- 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)

