

岩泉の元気ごっつお弁当

食生活改善グループいわいずみ会

会長 佐々木恵理子

弁当の特徴

まめしく（岩泉弁で元気に、の意味）いられる山と海の恵み豊かなお弁当です。

協議会からのメッセージ

本州一広い町である岩泉町は、町の面積のほとんどが山林ですが、海に面していますので、山の幸・海の幸に恵まれています。広～い岩泉町は、魅力もいっぱい！有名な観光名所は、龍泉洞。自然豊かな町の風景は、皆さんを癒すこと間違いなし。特産物は、全国的にも有名な岩泉ヨーグルトをはじめ、短角牛、まつたけ、鮭、安家地大根、畑わさび、龍泉洞の水など…盛りだくさん。岩泉町におでんせ！



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	まつたけごはん	2
副菜	ほうれん草のじゅうね和え	2
	安家地大根の煮付け	
	野菜の黄金炒め	
主菜	短角牛の味噌カツ	2
	鮭の昆布巻き	
乳製品	岩泉ヨーグルトゼリー	0.3
果物	岩泉産りんご	0.3

栄養価等

- エネルギー ……………701kcal
- たんぱく質 ……………27.4g
- 脂質 ……………18.2g
- 糖質 ……………102.2g
- 食物繊維 ……………6.2g
- ナトリウム ……………1218 mg
- 食塩相当量 ……………3.1g
- 野菜等重量^{注1} ……………177g
- 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）

