

# たのはた〜ど弁当

田野畑村食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 小松山美津子

## 弁当の特徴

浜も〜ど（漁師）、山も〜ど（林業）、里も〜ど（農業）が採った食材を使ったお弁当

## 協議会からのメッセージ

田野畑村は、北上山地から続くなだらかな山間部と「海のアルプス」とも呼ばれる豪壮な断崖が続く沿岸部からなり、漁業・農業・酪農が盛んな山海里揃った食材の宝庫です。

令和3年4月にグランドオープンした道の駅「思惟の風」では、私達も地元食材でクッキーを作り来場者へプレゼントしました。岩手鴨やワカメ入りのフランク、クロモジ製品など、ここでしか味わえない特産品が揃っています。ぜひ田野畑村にお立ち寄りください！



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ワカメとコーンのご飯	2
副菜	かぼちゃの甘辛煮	2
	おくらのおかか和え	
	すき昆布と大豆の煮物	
	椎茸の南蛮漬け	
	じゃが芋のべっこう炒め	
	ミニトマト、茹で人参	
主菜	鴨おからハンバーグ	2
	鮭のムニエル	
乳製品	ミルクゼリー〜山葡萄ソース添え	0.3
果物	オレンジ	0.3

## 栄養価等

- エネルギー ……………702kcal
- たんぱく質 ……………21.8g
- 脂質 ……………11.6g
- 糖質 ……………83.4g
- 食物繊維 ……………4.5g
- ナトリウム ……………1.1 mg
- 食塩相当量 ……………2.8g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> ……………157g
- 食品数<sup>注2</sup> ……………22

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）

