

# はまゆり弁当

普代村食生活改善推進員協議会

会長 米田昭子

## 弁当の特徴

特産のすき昆布、新巻鮭、しいたけを使用しました。食べると普代のあたたかさを感じられるはずです♪

## 協議会からのメッセージ

県内一、人口の少ない村で会員が心にかけているのは「絆」です。私達の活動の合言葉は、何があっても先ず「あづんで（集まって）・喋って・やってみんべし」です。地産地消の促進を図りながら、様々な料理教室や勉強会を実施しています。その活動を通し、あらゆる世代の方々に健康的な食生活を送って頂けるよう、保健師・栄養士と共に村の健康促進に取り組んでいます。皆さん！青の国ふだいに「おでやって、くたんせエー」。



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ごはん	1.5
副菜	しいたけバーグ	2
	すき昆布の煮物	
主菜	新巻鮭	2
	ほうれん草と紅しょうがの卵焼き	
乳製品	牛乳ゼリー	0.3
果物	いちご、キウイ	0.5

## 栄養価等

- エネルギー .....680kcal
- たんぱく質 .....31.5g
- 脂質 .....24.4g
- 糖質 .....80.4g
- 食物繊維 .....11.4g
- ナトリウム .....1849 mg
- 食塩相当量 .....4.7g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....168g
- 食品数<sup>注2</sup> .....20

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）

