

# のんちゃんのみんぷく弁当

野田村食生活改善推進員協議会

会長 貳又系な子

## 弁当の特徴

地元食材にこだわって身近な食材で簡単にできるおいしいお弁当に仕上げました。

## 協議会からのメッセージ

野田村は岩手県の沿岸北部に位置し、のだ塩や山ぶどうなどが有名な、海にも山にも恵まれた自然豊かなところです。そんな野田村の食改さんは、18人と少ない会員数ではありますが、パワフルで素敵な方ばかりです♪  
東日本大震災では、会員の約半数が自宅を被災しながらも、震災直後から炊き出し活動や、食を通じた地域支援活動を長年にわたり行いました。これから会員一丸となって村民の健康づくりに取り組んでいきます★

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ホタテごはん	1.5
副菜	南瓜のミルク煮	3
	トマトのマリネ風	
	ほうれん草と菊のポン酢和え	
主菜	福来豚の野菜ロール	2.5
	中華風卵焼き	
乳製品	ふわふわミルクもち	
	～山葡萄ソースかけ～	1
果物	いちご	0.5

## 栄養価等

- エネルギー .....685kcal
- たんぱく質 .....29.5g
- 脂質 .....23.7g
- 糖質 .....89.4g
- 食物繊維 .....6.7g
- ナトリウム .....1089 mg
- 食塩相当量 .....2.7g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....213g
- 食品数<sup>注2</sup> .....18

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）

