



たんぱく質が  
摂れて  
ヘルシーな  
お弁当です！



第18弾

# 5種類の緑黄色野菜弁当

## かにかま入り かぼちゃサラダ

β-カロテンが多く含まれるかぼちゃにかにかまを加え、マヨネーズでマイルドな仕上がりにしました。

## ブロッコリーと アスパラのゴマ和え

緑黄色野菜であるブロッコリーとアスパラを白ゴマで和えました。

## 甘辛さごし

揚げたさごしを醤油ベースの甘辛ソースに絡めています。ご飯によくあいます！

## 梅ソースかけ 鶏カツ

豊富なたんぱく質が含まれている鶏むね肉のフライです。甘めの梅ソースで食べやすくなっています！

## 大豆ミート トマトソースかけ

高タンパク・低脂質な大豆ミートを使用し、ヘルシーに仕上げました。

## 竹の子と ピーマンの おなか和え

旬の竹の子とピーマンの食感がシャキシャキ！生姜の風味がアクセントになっています。



## ご飯2種

- ・のりのつけご飯
- ・紫黒米ご飯

本体  
価格

# 398円

(税込 430円)

エネルギー

# 500 Kcal 以下!!