



美作短期大学部栄養学科共同開発

8種類の緑黄色野菜

カラダ喜ぶ色彩Lunch

オクラと
ひじき和え

オクラとひじきで、
食物繊維たっぷり！

卵焼き

卵には良質な
たんぱく質が
含まれています

ベジ
麻婆茄子

ひき肉の代わりに
高たんぱくな大豆
ミートを使用。
ピリッとした辛さ
で食欲がアップ！

鶏むね肉の
甘辛揚げ

脂肪分が少なく
高たんぱくな胸肉を
使用。
甘辛たれでご飯が
進みます！

かぼちゃの
カレーマヨ
焼き

スパイシーな
カレー風味がホクホク
としたかぼちゃとよく
合います

鮭の
南蛮漬け

南蛮酢で
漬けこんだ
さっぱりと
した一品

かみかみ
サラダ

コールスロー
サラダにするめを
加え、風味と噛み
ごたえをプラス
しました！

美味しく
たんぱく質が
摂れます！

たんぱく質21.1g

胚芽米
ワカメご飯

プチプチとした食感が
楽しめる巨大胚芽米
「COCORO」を使用

栄養成分

カロリー 488.6kcal、たんぱく質 21.1g

脂質 18.1g、炭水化物 60.3g

食塩相当量 2.4g

本体価格

450円
(税込 486円)

3月20日(日)～
マhui全店で販売開始