

美作大学短期大学部栄養学科共同開発

3色ごはんの 味 あじ 彩 さい 弁当

Ca
カルシウム



元気な毎日を食事から！不足しがちな栄養素と言われるカルシウムに着目し、美味しく彩りの良い9品のおかずを詰めたお弁当を開発しました！

鶏むね肉のごま味噌焼き

鶏肉と香ばしい香りのごま味噌が相性抜群！

鮭のエスカベージュ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれる鮭を使用し、さっぱり食べやすい一品です

小松菜と人参のじゃこ炒め

小松菜とじゃこでカルシウムをプラス！5品目の食材を使った副菜です

大豆ミートの生姜焼き風コロッケ

枝豆、竹の子、ひじきが入った生姜焼き風味のコロッケです

高野豆腐とかぼちゃのスキムミルク煮

スキムミルクで煮込んだ、優しい味わい

ブロッコリーと切り干し大根の梅昆布茶和え

梅昆布茶で和えてさわやかに仕上げました

今後のお弁当開発の参考にします！感想を教えてください！



回答期限：3月29日(金)

- わかめごはん ● 紫黒米ごはん
- たくあんおかごはん

カルシウムがとれる！
彩りの良い3色ごはん！

栄養成分表示

- ・エネルギー：523kcal
- ・たんぱく質：20.8g
- ・脂質：21.1g
- ・炭水化物：62.4g
- ・カルシウム：235 mg
- ・食塩相当量：2.0g

本体
価格

498円

(税込 538円)