

二色ちらしの

美作大学短期大学部  
栄養学科共同開発

QRコードから  
感想を  
聞かせて  
ください!



# 和菜箱

焼き鯖や大豆ミートを加えてタンパク質も摂れる三種類のちらし寿司を詰め合わせました。ガリや山椒の風味を効かせた上品な味付けに仕上げています。野菜たっぷりの和惣菜で、P(タンパク質) F(脂質) C(炭水化物) バランスの良いお弁当です。

## 鶏と豆腐の 大葉つくね

豆腐を加えてふんわり食感に仕上げました。大葉の風味がアクセントに!

## 里芋の中華サラダ

なめらかにした里芋の中にキクラゲの食感が楽しめます

## 鯖の南蛮漬け

タンパク質 + EPA・DHA が豊富!

## いんげんとささみの ゴママヨ味噌和え

ささみを入れてタンパク質UP!

## 野菜の炊き合わせ

ふき、たけのこなど旬野菜を取り入れました

## 焼き鯖寿司

焼き鯖とガリの相性バツグン!

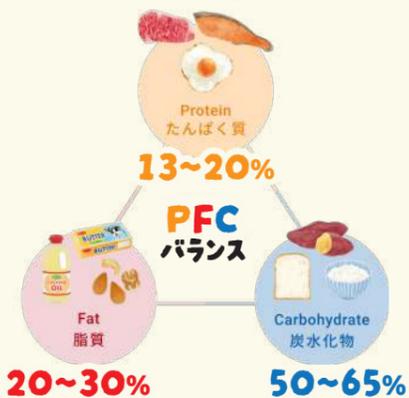
## 山椒香る大豆ミート そばろ寿司

高タンパク低脂質の大豆ミートに山椒の風味を効かせました



### PFCバランスとは?

エネルギー源(カロリー)となるタンパク質・脂質・炭水化物の理想的な摂取比率のこと



エネルギー：436kcal  
 タンパク質：16.9g  
 脂質：10.1g  
 炭水化物：69.4g  
 食塩相当量：2.7g

本体  
価格

# 598円

(税込 646円)