

2026 年 9 月 14 日

**(株)マルイと美作大学食物学科との共同開発による食育弁当
第 29 弾『満彩めぐり弁当』販売開始と販売キャンペーンのお知らせ**

○概要

「地域の皆さんにバランスの良いものを食べていただきたい。普段食べるお弁当を通じて、地域の皆さんに『毎日の食』に対する意識を高めていただきたい」との思いから始まった株式会社マルイとの食育弁当共同開発プロジェクトは 2013 年度から始まり、今年で 13 年目(第 29 弾)となります。

この度は美作大学 生活科学部 食物学科が担当します。

マルイ社員からのアドバイスを受けながら、味付け、栄養成分、盛り付け、彩り、季節感など工夫を凝らし試作検討を重ねてきました。

<献立内容> 商品名『満彩めぐり弁当』

- ①焼きのこの炊き込みご飯、②紫黒米ご飯、③ゆかりご飯、④ほうれん草と豆腐の和風ハンバーグ
⑤さば竜田切干大根タルタルのおせ、⑥あさりと厚揚げと小松菜のオイスター炒め、
⑦ごぼうマヨサラダ、⑧ひじきと大豆の煮物/彩り野菜、⑨さつまいもとアーモンドのマッシュ

女性に不足しがちな鉄分に着目し、鉄分を含むさまざまな食材を取り入れたお弁当です。多彩なおかずを楽しみながら、栄養バランスにも配慮した満足感のあるお弁当を目指しました。

また、鉄分豊富なあさを筆頭に、大豆製品、牛肉、さば、小松菜やほうれん草、ひじき、きくらげ、アーモンドといった、動物性・植物性両方の鉄分を含む食材を散りばめました。これにより、1 食あたり鉄分 5.2mg を含有。日本人の食事摂取基準(2025 年版)における 18～29 歳女性(月経あり)の鉄の推奨量(10.0mg/日)の約 1/2 を、このお弁当 1 つで手軽に補えます。

<栄養価>

エネルギー:458kcal たんぱく質:16.2g 脂質:16.1g 炭水化:62.3g 塩分相当;1.8g 鉄:5.2mg

<販売について>

店舗 :岡山県・鳥取県・島根県内のマルイ店舗

・販売キャンペーンを以下の通り実施いたしますので、取材に来ていただけますと幸いです。

2026 年 9 月 26 日(土)10 時から 13 時まで(売り切れ次第終了)

お弁当を開発した、美作大学食物学科の学生による販売キャンペーンを、市内3店舗(マルイノースランド店、志戸部店、ウエストランド店)で実施します。

店舗名	お弁当開発担当の学生	本学マスコットキャラクター
ウエストランド店	食物学科4年 : 石戸 りんかさん、今田 美柚さん	ミマツパちゃん
志戸部店	食物学科4年 : 高岡 涼帆さん、見山 玲奈さん	-
ノースランド店	食物学科4年 : 竹内 萌七さん、坪倉 美桜さん	ミマダイン

※学生への取材は、ノースランド店で開発担当の学生へお願いいたします。

ま ん さ い

美作大学食物学科共同開発

満彩めぐり

女性に不足しがちな鉄分に着目し、鉄分を含むさまざまな食材を取り入れました。
多彩なおかずを楽しみながら、栄養バランスにも配慮した満足感のあるお弁当です。

弁当

Fe
(鉄)



さつまいもと
アーモンドのマッシュ

豆乳でなめらかに仕上げた、
香ばしさ広がるやさしい
甘さのマッシュ。

さば竜田
切干大根タルタルのせ

シャキシャキ食感のタルタルと
鉄分豊富な鯖が相性抜群。

きのこの
炊き込みご飯

きのこやれんこんの旨みが
広がる、香り豊かなご飯。

ほうれん草と豆腐の
和風ハンバーグ

肉・野菜・大豆の鉄分を
バランスよく摂取。
ゆずで後味軽やか。

あさりと厚揚げと
小松菜のオイスター炒め

鉄分豊富なあさりを使用
した、旨みたっぷりの
炒め物。

ごぼうマヨサラダ

黒胡椒がアクセント。
ごぼうときくらげの
異なる食感を楽しめる。

紫黒米ご飯

白米と比べて
食物繊維・ビタミンB群・
ミネラルが豊富。

・ひじきと
大豆の煮物
・彩り野菜

ほっとする和惣菜と
彩り豊かな野菜を
組み合わせた一品。



ゆかりご飯



QRコードから感想を
聞かせてください！

栄養成分表示

エネルギー：458kcal
たんぱく質：16.2g 脂質：16.1g
炭水化物：62.3g 食塩相当量：1.8g
鉄：5.2mg

本体
価格

598円

(税込 646円)