

野菜たっぷり生姜焼き弁当

原信四日町店



	白米	雑穀米
エネルギー	544kcal	553kcal
たんぱく質	19.0 g	19.2 g
脂質	17.8 g	17.9 g
飽和脂肪酸	6.3 g	6.3 g
炭水化物	73.5 g	75.2 g
食塩相当量	2.1 g	2.1 g
野菜等重量	140 g	



1日1/3野菜が摂れる旨辛美ピンバ丼

どちらも野菜が
たっぷり入っていて、
食べ応えのある
お弁当です！



	白米	雑穀米
エネルギー	455kcal	474kcal
たんぱく質	19.2 g	19.5 g
脂質	11.2 g	11.4 g
飽和脂肪酸	2.5 g	2.5 g
炭水化物	75.8 g	79.4 g
食塩相当量	2.1g	2.1 g
野菜等重量	142 g	

栄養バランスを考えて
「ちゃんと」食べたい
一般女性の方むけ