

ヘルシー和食弁当

魚がメインのヘルシーなお弁当です。



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

エネルギー	519kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	15.2 g
飽和脂肪酸	2.37 g
炭水化物	73.8 g
食塩相当量	2.5 g
野菜等重量	152 g

マルセン



お弁当は、店内で心を込めて作っています。

醤油麴に漬けたささみフライ弁当

鶏ささみが、冷めても硬くならないように揚げ時間に工夫をしています。



栄養バランスを考え「しっかり」食べたい男性や女性の方むけ

エネルギー	667kcal
たんぱく質	29.3 g
脂質	21.4 g
飽和脂肪酸	2.90 g
炭水化物	86.9 g
食塩相当量	2.6 g
野菜等重量	152 g