

めざせ!

錦鯉のテイクアウト

# おうち de 満点!!

ランチ にぎり

770円



※販売時間(11:00~14:00) ※お吸い物が付きます。 ※お持ち帰り容器に入ります。

エネルギー 435kcal

たんぱく質 21.8g 脂質 9.4g 炭水化物 61.5g

食塩相当量

3.8g

このお弁当には「野菜」をプラスしてもっと**栄養満点!**

例1

まいたけと小松菜の  
からしマヨ和え

例2


かぼちゃと  
さやいんげんの  
胡麻和え

例3

温野菜サラダ

おうち de 満点についてはこちら  
(おすすめレシピも掲載しています!)



荒川区 ・  女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室