

おうちごはん いずみやのテイクアウト

めざせ!

おうち de 満点!!

いずみや特製からあげ弁当 730円



※季節によって一部内容に変更があります。

エネルギー 782kcal
たんぱく質 32.6g 脂質 26.7g 炭水化物 93.0g

食塩相当量
2.4g

このお弁当には「野菜」をプラスしてもっと**栄養満点!**

おすすめレシピ

例1

じゃがいもの
みそ汁

おすすめレシピ

例2

長芋の
塩昆布和え

おすすめレシピ

例3

酢ぼす

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