

# あらかわ満点メニュー

栄養基準を満たした、1食で栄養バランスが整ったメニューです  
栄養成分表示を表記して提供しています



## kitchenつむぎの健やか弁当



豚ロースのグリルは  
さばのトマト煮込みに変えることができます

・七分づきごはん  
・豚ロースのグリル～和風バルサミコソース～  
・かぼちゃの塩バター煮  
・豆腐オムレツ  
・ほうれん草とにんじんのピーナッツバター和え

※季節によって一部内容に変更があります

### 栄養成分表示

エネルギー:575kcal たんぱく質:21.4g 脂質:18.7g  
炭水化物:78.7g (糖質:72.2g 食物繊維:6.5g)  
食塩相当量:3.0g 野菜等重量:163g

**野菜**  
140g以上

ご飯は食べやすさと栄養を考慮した七分づき米、メインや副菜は和洋のテイストを組み合わせつつも、全体がまとまるような味わいに仕上げました。皆様の健やかな食生活の支えになれば、という願いを込めて、学生と一緒に考えたお弁当です。

お客様の声を  
お聞かせください

