

# 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



## 季節の野菜の和風ハンバーグ 600円

・豆腐ハンバーグ・ひじき煮・フレンチポテトサラダ・和え物・五穀ごはん・漬物

※要、電話問い合わせ(9:00~10:00) ※月1回販売

### 栄養成分表示

エネルギー:620kcal たんぱく質:21.0g 脂質:19.4g  
炭水化物:89.7g (糖質:81.0g 食物繊維:8.7g)  
食塩相当量:2.7g 野菜等重量:186g

**野菜**  
140g以上

減塩

豆腐ハンバーグは、6種類の野菜のシャキシャキした食感が楽しめます。3品の副菜がついています。全体で一日にとりたい野菜量の約半分をとることができます。塩分控えめのうれしいお弁当です。

お客様の声をお聞かせください



Lunch Box  
キャロット



荒川区



女子栄養大学短期大学部