

2024 年度

# バランスの良いお弁当

## 販売価格

ご飯(大)650円 / ご飯(中)630円 / ご飯(小) 610円

## 注文方法

☎ 生協食堂部(YC:内線 4100)

**▲注意** : 1回の利用で 10 個以上の注文をお願いします

受付締切 : ご利用日の 1 週間前までに暫定数を、2 営業日前までに確定数を連絡

必要事項 : メニュー ※月毎に決まっています / 個数 / ご利用日 / 請求書発行先部署

## MENU

4~6 月

7~9 月

10~12 月

1~3 月



ささみの照り焼き  
オニオンソース弁当

- ・ ささみの照り焼きオニオンソース
- ・ ピーマンとごぼうの味噌煮
- ・ 切り干し大根のゆかり和え
- ・ もやしのナムル
- ・ 果物

472kcal  
たんぱく質 33.1g



肉野菜炒め弁当

- ・ 肉野菜炒め
- ・ 大根の酢漬け
- ・ 豆腐と卵の炒め物
- ・ 大豆とブロッコリーのナムル
- ・ 果物

560kcal  
たんぱく質 27.2g



さばのトマト煮弁当

- ・ さばのトマト煮
- ・ 添え野菜
- ・ 茄子のソテー
- ・ ちくわとささみの胡麻マヨサラダ
- ・ 果物
- ・ 枝豆ごはん

570kcal  
たんぱく質 30.6g



ささみの甘酢ソース  
かけ弁当

- ・ ささみの甘酢ソースかけ
- ・ 卵と豆腐の炒め物
- ・ ピーマンとごぼうの味噌煮
- ・ もやしのナムル
- ・ 果物

523kcal  
たんぱく質 38.6g

【参考】 カロリー・たんぱく質は、ごはん小の場合

写真はすべてごはん小(120g) コンビニおにぎり 1 個=約 110g