

2025 年度

バランスの良いお弁当

販売価格

650 円

(ごはんの量：150g に統一)

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

**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

573kcal
たんぱく質 39.3g
野菜の量 179g
塩分 3.1g

7~9 月

**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

625kcal
たんぱく質 32.0g
野菜の量 244g
塩分 2.0g

10~12 月

**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

610kcal
たんぱく質 27.9g
野菜の量 166g
塩分 2.6g

1~2 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

522kcal
たんぱく質 33.8g
野菜の量 210g
塩分 2.4g

【参考】カロリー・たんぱく質は、ごはん 150g

コンビニおにぎり 1 個=約 110g