

【弁当の紹介①】

☆弁当名：「いろとりどり彩やか鶏井」

☆コンセプト：鶏照り焼き井は、食が進む人気メニューですが、どうしても野菜が少なくなりがちです。そこで、パプリカ、にんじん、ナス、ブロッコリーそして、かぼちゃといった栄養価の高い野菜を、甘酢和えにして添えることにしました。甘酢和えに使用したカラフルな野菜とトッピングの枝豆で、地味な色合いになりがちな井が、カラフルに彩やかになりました。

☆メニュー内容：

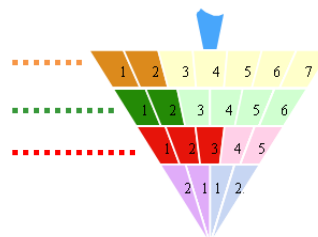
- ・鶏照り焼き井
- ・レンコンのはさみ揚げ
- ・野菜の甘酢あえ



鶏照り焼きは、鶏のもも肉を使用しており、ジューシーで旨みいっぱいです。甘辛の照り焼きだれは、期待を裏切らない万人受けの味。レンコンのはさみ揚げのあんは、エビとコーンで作った、修紅オリジナルレシピです。シャキシャキのレンコンと、とてもよく合います。

☆栄養量：エネルギー	830 kcal	ナトリウム	1150 mg
たんぱく質	31.6 g	食塩相当量	2.8 g
脂質	29.3 g	ビタミン C	91 mg
炭水化物	103 g		

☆食事バランスガイド※： 主食 2.0 sv
副菜 2.2 sv
主菜 2.5 sv



☆品目数：16品目

※「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が作った1日の食事の目安です。

単位はsvとしており、svとはサービング、つまり、食事の提供量を意味しています。

1日に必要なエネルギーと食事の量は、エネルギー2200±200kcalの場合、主食5～7sv、副菜5～6sv、主菜3～5sv、牛乳乳製品2sv、果物2svです。