

【弁当の紹介①】

☆弁当名：「ごぼうサラダ Pasta」

☆コンセプト：野菜がたくさんとれるサラダのような Pasta です。色とりどりの緑黄色野菜も満載！ゴボウやヒジキなどの食物繊維の多い食材は、食べごたえがあり、満腹感が得られます。お肉は低カロリーで良質なたんぱく源でもある鶏ササミを使用しました。ゴマの香りとコクをきかせたドレッシングとからめていただきます。野菜をたっぷり食べてお腹をスッキリさせたい方にもおすすめなお弁当です。

☆メニュー内容：

- ・ごぼうサラダ Pasta
- ・付け合せ野菜
(カボチャ、ブロッコリー、ミニトマト)
- ・ゴマドレッシング



☆栄養量：エネルギー 576 kcal
たんぱく質 21.7 g
脂質 20.1 g
炭水化物 74.8 g

ナトリウム 872 mg
食塩相当量 2.2 g
食物繊維 8.0 g

☆食事バランスガイド※：主食 1.0 sv
副菜 2.0 sv
主菜 1.0 sv



☆品目数：7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。