

【弁当の紹介②】

☆弁当名：「豆腐天津井」

☆コンセプト：鶏ひき肉と椎茸の入った卵焼きは、卵の半量を豆腐にすることにより、コレステロールを抑えたヘルシーメニューになりました。豆腐天津は、卵焼きの風味はそのままにフワフワな食感が楽しめます。ニンジン、シメジ、玉ネギが入った和風あんは、柚子の酸味を効かせたほっとする味。寒い冬に是非ともおすすめしたいお弁当です。

☆メニュー内容：

- ・豆腐天津井
- ・柚子風味和風あんかけ



☆栄養量：エネルギー 624 kcal
たんぱく質 27.0 g
脂質 16.1 g
炭水化物 87.8 g

ナトリウム 848 mg
食塩相当量 2.1 g
コレステロール 241 mg

☆食事バランスガイド：主食 2.0 sv
副菜 1.0 sv
主菜 3.0 sv

☆品目数：10 品目

