



～藤枝MYFCコラボ～ ふじえだ健やか弁当



～お品書き～

- ・ サッカーボールおにぎり
- ・ 染飯
- ・ お茶のまぜご飯
- ・ ハンバーグ (バーグマン流 静岡オニオンソース)
- ・ エビ子り
- ・ 野菜のキッシュ風
- ・ グリル野菜
- ・ 青菜の和え物
- ・ 羊羹
- ・ みかん

藤枝出身2人からの
リクエストを盛り込んだ
健やか弁当の**第7弾**

1食分の栄養価 (推定値)

エネルギー : 675 kcal
たんぱく質 : 22.2 g
脂質 : 18.6 g
炭水化物 : 104.8 g
食塩相当量 : 2.3 g

3
D F
鈴木翔太
選手



27
M F
前田翔菜
選手



©2025 FUJIEDA MYFC



健やか推進局健康推進課