



アスリートをつくる、明日をつくる

# アスつく弁当

成長期のアスリートを食事で応援！



疲労回復を  
サポート

豚の味噌麹焼き



強いからだを  
つくる

鮭の塩麹焼き  
豚肉の味噌麹焼き  
キッシュ



からだの  
調子を  
整える

ナムル  
ラタトゥイユ  
キッシュ  
ポテトサラダ



最後まで走り切る  
エネルギー  
ごはん



エネルギー補給と  
お楽しみ♪

大学いも  
静岡抹茶のわらび餅

食彩ランナー  
STATION RUNNER



JSC  
JUNSHIN SPORTS CLUB



藤枝市  
Fujieda City

公認スポーツ栄養士

「アスつく弁当」は食彩ステーション ランナー、  
NPO法人JUNSHINSPORTS CLUB 公認スポーツ栄養士、  
藤枝市健康推進課三者が協働して作りました。

【注文に関するお問い合わせ】

食彩ステーションランナー [TEL:054-641-1529](tel:054-641-1529)

ごはん220gの場合

1,000円/個

20個から購入可能

※ごはんの量は相談可能！（追加料金がかかります）



食彩ステーション  
ランナー HP

スポーツを頑張る  
こどもたちのための  
バランス弁当です



1食あたりの栄養価（推定値）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 808 kcal |
| たんぱく質 | 29.1 g   |
| 脂質    | 23.5 g   |
| 炭水化物  | 119.7 g  |
| 食塩相当量 | 2.3 g    |

※ ごはん 220gの場合

“主食・主菜・副菜”の揃ったバランスの良い食事で丈夫なからだをつくりましょう 藤枝市健康推進課