

ふじえだ健やか弁当 のご紹介

サッカーのまち100周年記念バージョン



お弁当の内容

市制70周年&サッカーのまち100周年を記念したお弁当です。
普段運動をされている方にも、されていない方にもおすすめです！



サッカーボール
おにぎり

鯖の
カレー風味
からあげ

染飯の
サッカーボール
おにぎり

夏野菜の
キッシュ風

グリル野菜

ラタトゥイユ

しいたけ入り
コロッケ

お茶葉かけ
ひじきご飯

わらび餅

●染飯と鯖で疲労回復

くちなしで色付けした染飯は、足腰の疲れを癒す食べ物として評判だったと言われています。また、鯖に含まれるn-3系脂肪酸は抗炎症作用があり、筋肉の疲労回復にも効果が期待されます。

●夏野菜の抗酸化作用

夏野菜には抗酸化作用のあるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、紫外線によるダメージ・老化防止に有効です。

●食欲をそそる彩りや香り

彩りがよく、見た目も楽しいお弁当です。カレーの香りやトマトの酸味で、暑い季節でも食べやすいメニューです。

栄養価について

エネルギー	675kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	22.8g
炭水化物	95.4g
食塩相当量	1.8g
野菜量	153g

●藤枝市の食材を使用

市内でとれた野菜・地域でとれたお米を使用しています。
野菜は1日の目標量の1/3以上が摂取できます。

～ふじえだヘルシー認定店の協力～

弁当製造している「食彩ステーションランナー」、弁当を販売する「まんさいかん藤枝店」はともにふじえだヘルシー認定店に認定されています。

