

千葉県歯科衛生士会長賞

～ 栄養カミカミ弁当～

668 kcal 調理時間 45 分



- 枝豆卵焼き ● さつまいものバター炒め
- れんこんとじゃこの炒め物
- 豚肉の野菜巻き ● じゃこご飯

～ 魚も野菜もたくさん!! かみかみ弁当～

858 kcal 調理時間 75 分



- 鮭の南蛮漬け ● 切り干し大根のサラダ
- じゃがいもとツナの煮物
- ちくわの磯辺焼き ● 帆立と落花生のご飯

～ 健康かみかみ弁当～

899 kcal 調理時間 55 分



- 野菜の肉巻き ● きんぴらごぼう
- ベーコン入りの卵焼き ● ゆかりご飯
- その他 (ミニトマト・枝豆・レタス)

～ 元気もりもり弁当～

764 kcal 調理時間 75 分



- 豚トマト炒め ● カニカマとネギの卵焼き
- えびの塩胡椒 ● 無限塩こんぶブロッコリー
- しゃけのりご飯