

「ベジ充弁当」 Cメニュー：秋をたっぷり楽しみな菜弁当



野菜…194g  
(いも40g、かぼちゃ30g)含む

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g
ごぼうと舞茸の炊き込みご飯	339	6.5	0.8	73.3	1.0
鮭の大葉焼き	149	19.1	5.9	5.3	1.1
かぶのしょうが和え	18	1.5	0.1	3.0	0.8
大学いもかぼちゃ	217	1.2	7.0	37.5	0.0
<b>合計</b>	<b>723</b>	<b>28.3</b>	<b>13.8</b>	<b>119.1</b>	<b>2.9</b>

コンセプト：秋らしい、ほっこり優しい味付けや色合いにこだわった。

鮭のうま味を存分に引き出すために昆布茶のみで味を整えた。