10月16日金ランチオンセミナー弁当

鳥取の食材、大山どり、ブロッコリー、境港産いわし、長芋、和牛、紅ガニ、らっきょう、梨など
地元の食材をふんだんに使用して、とりだい病院管理栄養士監修で作りました。
血糖値が上がりにくい、野菜、蛋白質からの食べる順番も考えて作りました。



食事バランスに配慮したうす味仕立てのお弁当

からだ想い
彩り弁当

からだにやさしい
「食べる順番」のお品書き

一、大山どりと大山ブロッコリー
　ほか彩り蒸し野菜
　～香り豊かなごぼうのタレを添えて～
二、小松菜煮びたし
三、境港いわしつみれ
四、白身魚南蛮漬け
五、境港いわしフリッター
六、砂丘長芋磯辺フリッター
七、鳥取和牛のしぐれ煮
八、境港紅ガニちらし寿司
九、砂丘らっきょう
十、鳥取県産
　二十世紀梨のコンポート

エネルギー	597kcal
食塩相当量	1.9 g
たんぱく質	26.0 g
脂質	13.2 g
炭水化物	97.2 g

日本食品標準成分表に基づく計算値（推定値）

仕出し料理
味屋

とりだい病院管理栄養士監修