

# 千葉県歯科衛生士会長賞

## ～彩どりカミカミ弁当～

855 kcal 調理時間 35分



- とうもろこしとこんにゃくと枝豆のご飯
- 紅しょうが卵焼き
- オクラと人参の肉巻き・ブロッコリー炒め・ナスとししとうとじゃがいもの味噌炒め・ミニトマト

## ～栄養満点!色どり弁当～

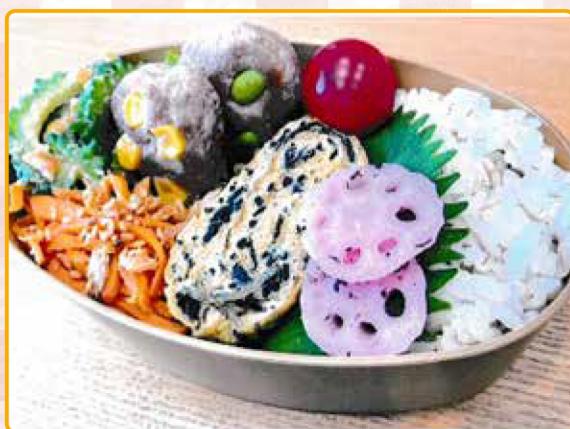
875 kcal 調理時間 110分



- 菜めし
- 高野豆腐の肉詰め煮
- 卵焼き
- かぼちゃの煮物
- にんじんしりしり・鶏団子
- うずらの卵のくし刺し・ミニトマト

## ～食物繊維たっぷり 彩り豊か弁当～

731 kcal 調理時間 90分



- ハンバーグ
- 人参しりしり
- ゴーヤとナッツのみそ炒め
- ひじきとじゃこの卵焼き・れんこんの赤じそ入り甘酢漬け・もち麦入りごはん・チーズトマト・しそ

## ～周りの子にも自慢できる! ニワトリさんのチャーハン弁当～

986 kcal 調理時間 82分



- 枝豆とコーンのチャーハン
- いんげんのごまあえ
- レンコンのきんぴら・ネコさんの顔の形?!卵焼き・うずらの卵で作ったにわとりちゃん・チーズハンバーグ・ミニトマト