

# 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
- と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・プチトマト・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