

じょうづる亭弁当

彩り野菜のきのこシチュー

野菜ときのこで食物纖維豊富なあったかブラウンシチュー

5種のきのこと豚肉の

ブラウンシチュー

(えのき、まいたけ、ぶなしめじ、エリンギ、ヒラタケ)

彩り9種の温野菜

(ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、オクラ、さやいんげん、ヤングコーン、ズッキーニ、パプリカ、レンコン)

ゆで卵

ごはん

価格
650円 (参考税込価格)

【栄養価】

エネルギー：629kcal、たんぱく質：21.1g、脂質：14.8g、炭水化物：98.8g、食塩相当量：2.3g

〈違いを知って、自分に合う食物纖維をバランスよく〉

「水溶性食物纖維」

体内で善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きをします。腸内の善玉菌を増やしある腹の調子を整えたり、食後血糖値の上昇を緩やかにするメリットがあります。

このお弁当ではオクラ、ズッキーニ、ヤングコーンなどに含まれています。

「不溶性食物纖維」

噛み応えがある食品で、体内で水に溶けず、満腹感が得やすいことが特徴です。腸の蠕動運動を活発にし、便秘対策や食べ過ぎ防止に役立つメリットがあります。

このお弁当ではきのこ類、ブロッコリー、カリフラワー、レンコンなどに含まれています。

