

三重県産こしひかり 100% /

1/3 日分のカルシウムが摂れる
おいしく減塩♡和風バランス弁当 おいしく骨活!

特選につき
第2弾

かめやま健康弁当 健やか七彩弁当

160 1パック 680円
(税込735円) 39314

NEW

お品書き

- ・鮭の塩焼き
- ・きのこパプリカのホワイトソース
- ・小松菜としらすの胡麻和え
- ・切干大根の昆布和え
- ・昆布豆腐
- ・だし巻玉子焼
- ・れんこんきんぴら
- ・豆腐ナゲット
- ・十六穀ごはん

食料品類
十元超えはれん

食塩量
3.0g以下



お魚ふりかけ
付き

カルシウム
たっぷり!



栄養成分表示
(1食分160g)

エネルギー 500kcal
タンパク質 20.0g
脂 質 20.0g
炭水化物 83.3g
食塩相当量 2.8g

【アレルギー：小麦・卵・乳成分（一部に大豆・さけ・ごま・さばを含む）】



× 亀山市食生活
改善推進協議会

× セルフケア
フード協議会

× 健都
サポーター

× 亀山市



体にやさしいご飯をもっと気軽に♡ 各団体のレシピをもとに♪ 開発しました♡