

総合教育センター研修講座を受講される皆さんへ

お弁当を注文してください

お弁当の注文は、右のQRコードもしくは
[こちらのURL](#)から申し込んでください。



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScwxRFcrJNIsdgmMpXexiTSDAL4u-TAf2Sx0YplTYfDcLzuzA/viewform?usp=sf_link

◆お弁当の注文方法と受け取り方◆

受講日の1週間前までに上記のQRコード等から注文してください。

研修当日は、センター内の券売機で食券を購入し、食堂にて、食券と引き換えに弁当を受け取ってください。

新鮮な野菜を使用し、プロの料理人が丁寧に手作りしています！
(管理栄養士監修)

お弁当1つあたり…タンパク質 25g 以上/野菜量 200g 以上/食塩相当量/2.9g 以下

～体にやさしい～ お弁当のメニュー

A ハンバーグデミソース 920円(税込)



エネルギー: 792Kcal
タンパク質: 29.2g
野菜量: 201g
炭水化物: 107.5g
脂質: 25.3g
食塩相当量: 2.5g

ハンバーグデミソース・松菜と油揚げの味噌炒め・かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ・ピクルス・ミニトマト・リーフレタス・オレンジ・青のりご飯(180g)

B ロールキャベツ 920円(税込)



エネルギー: 814Kcal
タンパク質: 30.1g
野菜量: 280g
炭水化物: 113.3g
脂質: 25.0g
食塩相当量: 2.9g

ロールキャベツ・小松菜と油揚げの味噌炒め・かぼちゃとブロッコリーのシーザーサラダ・ピクルス・にんじんグラッセ・リーフレタス・オレンジ・青のりご飯(180g)

C 唐揚げ 600円(税込)



鶏の唐揚げ・茄子とツナのトマト煮・リーフレタス・小松菜とパプリカのごま和え・グレープフルーツ・ゆかりご飯(180g)

D 豚生姜焼き 600円(税込)



豚生姜焼き・茄子とツナのトマト煮・リーフレタス・小松菜とパプリカのごま和え・グレープフルーツ・ゆかりご飯(180g)