



／＼私たちが考えました！／＼



畿央大学  
健康栄養学科

# 管理栄養士の たまごが考えた バランス弁当

第2弾

2014年1月8日(水)

2014年1月21日(火)

大阪をイメージして  
作りました！



満腹！大阪  
旅気分弁当



¥430<sup>税込</sup>

681kcal

お好み焼き風玉子焼！？串カツ盛り合わせ！？  
お弁当で大阪旅気分！！

金賞



雑穀！  
ぎゅう牛ごぼう

¥120<sup>税込</sup>

雑穀を混ぜ込んだご飯で、たっぷりの牛ごぼうを包み込んだ、「噛むこと」を意識して作ったおにぎりです！



和歌山をイメージ  
して作りました！



カラフル  
かえらし弁当

¥430<sup>税込</sup>

562kcal

みかんソース！梅肉ソース！しらす！和歌山らしく、かえらしく（かわいらしく）カラフルなお弁当作っちゃいました。



雑穀ごはんの  
花咲く彩り丼

¥380<sup>税込</sup>

428kcal

ヘルシーな雑穀ごはんに6色の具材を  
たっぷりのせた、私たちの力作です！

銀賞



にぎにぎ  
ドリアむすび

¥120<sup>税込</sup>

若者に人気の「ドリア」をおにぎりにしちゃいました！  
あたためて食べると心もからだもほっかほか。