




最終回

OPEN CAMPUS



健康栄養学部2年生が考案したレシピを  株式会社 **だるま** 様に調理していただいた『企業×大学コラボ』のランチBOXです！今回は『修文大学9マス特製弁当』カラフル★ランチBOXです。

- ★ たまごふりかけ混ぜご飯
- ★ ゆかり混ぜ込みご飯
- ★ 枝豆ご飯
- チェリー&オレンジ
- 焼きさば&厚焼玉子
- シュウマイ&唐揚げ
- ◆ 山菜醤油漬け&春雨サラダ



卵の栄養

卵には、身体に必要とされる良質のたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどほとんどの栄養を豊富に含んだ食品であり、「**完全栄養食品**」と言われています。

卵に含まれている脂溶性のビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなどは、**油と一緒に摂取することで体への吸収率がアップ**します。調理に油を使う目玉焼きや卵焼きは、これらの栄養素を効率よく取り込むのに**最適な料理**です。

さらに、玉子焼きは、生卵や茹で卵より消化されにくく、腹持ちがいいのも特徴と言われています。


おすすめ!



ランチメニュー



栄養成分値 (1人分)

 <p>543 カロリー</p>	17.8	たんぱく質 グラム
	17.7	脂質 グラム
	75.9	炭水化物 グラム
	3.1	食塩相当量 グラム

アレルギー表示

卵・小麦・ごま・さば
鶏肉・豚肉・オレンジ

今年度最後のオープンキャンパス&ランチBOXです。

大学・短大の様子を満喫された後、美味しく楽しく、お召し上がりくださいませ。



2024.9.07