

I'S SPORTS DISH 1



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

①牛肉のおろし焼肉弁当

エネルギー 362.4kcal
タンパク質 31.3g
脂質 9.7g
炭水化物 35.2g

②鶏むね肉の野菜カレー

エネルギー 398.5kcal
タンパク質 30.1g
脂質 9.8g
炭水化物 46.9g

③すき焼き風肉豆腐弁当

エネルギー 386.1kcal
タンパク質 31.3g
脂質 9.7g
炭水化物 35.2g

④鶏むね肉のしょうが焼き弁当

エネルギー 389.4kcal
タンパク質 31.3g
脂質 8.9g
炭水化物 44.0g

⑤鮭のピザ風チーズ焼き弁当

エネルギー 383.0kcal
タンパク質 30.3g
脂質 9.5g
炭水化物 41.6g

⑥低糖質ブロッコリーライスのエビピラフ

エネルギー 365.2kcal
タンパク質 24.8g
脂質 6.1g
炭水化物 50.4g

⑦カリフラワーと玄米のチキンライス

エネルギー 345.1kcal
タンパク質 22.9g
脂質 7.3g
炭水化物 46.4g

弁当5個セット ¥4,030(税別)
弁当10個セット ¥7,650(税別)

米飯1個 ¥560(税別)
米飯5個セット ¥2,660(税別)
米飯10個セット ¥5,040(税別)