



## 遠州袋井牛すじコロツケ定食

サラダ、味噌汁、漬物付き

A) 1,100 円(税込)  
B) 1,300 円(税込)

※A:ジュニアアスリート、中高校生女子アスリート、一般成人向け  
※B:中高校生男子アスリート、一般男子(活動レベル高い)向け

### 公認スポーツ栄養士コメント

牛すじ肉はたんぱく質・コラーゲンなどが豊富！じゃがいもと一緒にとることで、糖質も加わり怪我の回復・予防におすすめです！コロツケですが、消化を助ける働きをしてくれるキャベツと一緒に食べることによって、胃への負担を軽くすることができます！

### 袋井スポーツ飯区分

身体 づくり	疲労 回復	筋肉 作り	瞬発力 UP	持久力 UP	試合前
				○	

### 栄養価(上段Aパターン 下段Bパターン)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	野菜量
849kcal	29.8g	25g	137.9g	145mg	3.3mg	156 $\mu$ gRAE	0.29mg	0.38mg	87mg	14.8g	301 g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	野菜量
1,038kcal	37.5g	31.5g	164g	154mg	3.6mg	156 $\mu$ gRAE	0.32mg	0.39mg	90mg	16.0g	325 g

### 販売店舗情報

#### 味の吉

〒	袋井市浅羽1209-6
TEL	0538-23-8880
fax	

営業時間	11時30分~13時30分 17時30分~22時
定休日	月・火(火曜日はランチのみ定休)
予約	可能(2日前までに)
配達	可能
容器回収	可能
備考	

