



ルーベンサンド

1,200 円(税込)

牛赤身、野菜、チェダーチーズ等をはさんだホットサンド。
ハッシュドポテト、ミニサラダ、パイナップルジュース付き。

公認スポーツ栄養士コメント

パンは、手軽に炭水化物をとることができるので、スポーツ選手の主食や補食などでも人気です。脂質が高くなりがちなメニューを牛肉の赤身肉で脂質を抑えられています。赤身肉には、鉄分たっぷりのため、持久系スポーツにおススメです。

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

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
843kcal	35.3g	27.0g	122.6g	290mg	3.8mg	130 μ gRAE	0.37mg	0.39mg	55mg	12.4g	160 g

販売店舗情報

mg.y.

〒	静岡県袋井市諸井1928-1
TEL	070-9055-0290
fax	

営業時間	11時30分~15時(Lo14時30分)、18時~20時(Lo19時30分)
定休日	月、火、水
予約	可能(電話・DM)
配達	応相談
容器回収	
備考	SNS https://www.instagram.com/mgy.burger/

