



ロース生姜焼き弁当

A) 1,100 円(税込)

B) 1,200 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

・もち麦ごはん (A:285g、B:342g)

・ロース生姜焼き (A:204g、B:254g)

公認スポーツ栄養士コメント

生姜焼きは、疲れて食欲がない選手でもご飯がすすむ味付けのおかげです。
また、豚肉には疲労回復に欠かせないビタミンB₆が豊富に含まれているので、運動後にもおススメ！
添え物のみそ汁も、水分・塩分・ミネラルを1杯でとることができるので、選手にうれしい一品です。

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(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
884kcal	36.3g	25.2g	134.3g	96mg	1.9mg	73μgRAE	0.94mg	0.28mg	15mg	6.2g	139g

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
1,063kcal	44.8g	31.8g	157.1g	103mg	2.2mg	89μgRAE	1.19mg	0.33mg	16mg	7.0g	155g

販売店舗情報

もんぜんちゃや こづち
門前茶屋 胡社斎

〒	袋井市久能2915-2
TEL	0538-77-8907
fax	

営業時間	11:30~17:00
定休日	火曜日、第三水曜日
予約	店内飲食(5食〜)…前日までに要予約。 テイクアウト(50食まで対応可)…3日前までに要予約。
配達	3日前までに要予約(配達料:市内500円/回、近隣市外:1,000円/回)
容器回収	回収費500円(持ち込みは無料)
備考	

