



LUCKY

藤女子大学で管理栄養士を目指す学生さんが考えました！

2月限定販売

美味しく鉄分が摂れる！「鉄美弁当」



うめしそしらす
の混ぜご飯

鶏の竜田揚げ

彩り野菜の玉子焼き

小松菜の
ピーナッツ和え

ひじき煮

ほうれん草の
ごま和え



忙しい毎日で不足しがちな鉄分を、美味しく摂取できるお弁当です。
鉄分が豊富に含まれる「ひじき」や「小松菜」をはじめ、腸内環境を整える紫キャベツや
疲労回復を助けるナッツなど、体にやさしい食材を詰め込みました。