

# 本日のお弁当



ご飯 160g

チキンカツ

ごぼうの炒め煮

かぶの柚子なます

デザート



# CKD教室 お弁当(例)

柚子の香りで  
塩分が少なくても  
召し上がれます  
お正月のメニューにも  
取り入れては  
いかがでしょう



油でカリッと香ばしく揚げて  
レモンを絞って  
いただきます



ごぼうとマイタケの香り  
ピリッとした赤唐辛子で  
歯ごたえ良く召し上がって  
いただきます



600kcal  
タンパク質20g  
塩分 1.8g