

家族の栄養をしっかりと考える方へ

# みずほの 宅配弁当

RCCラジオにて  
城みちる出演CM  
放送中



ごはん  
付き  
約550  
kcal

おかず  
のみ  
約250  
kcal

塩分・平均  
2.8g

## みずほの美味しい4つのポイント!

365日、毎日  
献立が変わる!

管理栄養士がバランスの良い  
献立を考案!

食事制限が  
あってもOK!

毎朝つくりたて  
の美味しさ!

## 普通食コース

どのお弁当も毎日違う献立で飽きない  
美味しさ!

＼一番人気のお弁当!／

## ヘルシー Bコース

ごはん付き

610円(税込)

おかずのみ 560円(税込)

ある日の献立

534kcal / 塩分3.1g

ご飯・牛肉スタミナ炒め・  
佃煮風ぜんまい甘辛煮・小松菜カニ辛子和え・  
大根とツナの和風サラダ・一口がんも煮付

＼カロリーが気になる女性にはこちら!／

## ヘルシー Aコース

ごはん付き

510円(税込)

[エネルギー]600kcal以下 [塩分・平均]2.2g  
(献立例) ご飯・赤魚の煮付け・さつま芋と昆布の煮物・  
豆と豆乳のサラダ・おくらのおかか和え・白花生

日本高血圧学会・呉循環器病研究会 / 広島大学循環器内科同門会 推奨



＼活動的な方におすすめのお弁当!／

## 元気弁当

ごはん付き

610円(税込)

[エネルギー]約850kcal  
[おかずのみ]約365kcal  
※おかずのみ / 560円(税込)

(献立例) ご飯・若鶏竜田揚げ・親子煮・マーボー豆腐・  
小松菜しらす和え・福神漬



特別食について、詳しくは裏面をご覧ください

お問い合わせ・  
ご注文はこちらから

お気軽に  
お電話ください!

☎ 0823-77-2006

◎受付時間

午前9:00～午後4:30まで

みずほの  
宅配弁当