

お弁当 紹介

第一輸送部 三好 黎さん
輸送三課

お母さんの愛情手作り弁当

ゆで玉子

鶏の
から揚げ

ウィンナー

プチトマト

きんぴら
ごぼう

白ごはん
(昆布の佃煮添え)

ブロッコリー

♥ お母さんから

好きなものを入れつつ、バランスを考えて副菜を必ず入れる様になっています。お弁当箱を毎日からっぽにして持って帰るので、作る励みになっています。

♥ お母さんへ

いつも美味しいお弁当を持たせてもらって、感謝しています。毎日お昼に食べるのが楽しみです。

お弁当 紹介

第二輸送部 共配二課
本田 欽圭さん

～新婚♡愛妻弁当～
ロコモコ丼



さつまいも

目玉焼き

ブロッコリー
& カニカマの
和え物

ハンバーグ

サニーレタス

♥ 本田さんより 奥さまへ
いつも健康を考えて作ってくれてありがとう。
これからも、美味しいごはんをいっぱい作ってください。

♥ 奥さまより 本田さんへ
朝と夜はあまり食べないので、仕事を頑張ってもらえる様にお昼はしっかりと食べてお仕事を頑張れる様に作っています。
これからも、健康を考えて頑張れる様なお弁当を作るね。

お弁当 紹介

大西興産 石川 賢一さん
カロリー控えめダイエット弁当

ひじきと
しらすの
おにぎり

ささみの
梅しそ巻き

海藻サラダ

プチトマト

きゅうり、
にんじん、
みょうがの
ピクルス

梅と玄米の
おにぎり

玉子焼き
(ネギ入り)

紅鮭

かぼちゃの
きんぴら

♥コメント

年齢を重ねるとともに食事の際に「ダイエット」という言葉が心に重くのしかかるようになりました。緑黄色野菜をなるべく多く摂り、カロリーは蛋白質で補うにしたいのですが、やはり日本人、主食のコメは外せませんが、玄米を使用する工夫をしています。

写真の通り、小さい容器で量を抑えていても満足感が得られるようにして、過剰なカロリー摂取をしないように心掛けています。