

枚方愛がつまったヘルシー弁当が完成



減塩なのに、このおいしさ！

伏見市長もおススメ！！



「枚方産の米と野菜を使ったヘルシー弁当」をいただいた伏見市長の感想



ハンバーグおいしそう！！



いただきます！

「郷土料理も入っているのは、うれしい」

「1食で1日に必要な野菜の約半分がとれるのは健康的ですね。しかも、枚方産とは！」

「他の2種類も食べてみたい」

など

市管理栄養士監修

枚方産の米・野菜を使ったヘルシーローズカツ弁当

千切りキャベツ

宮崎県産豚高城の里
ローズカツ

枚方市郷土料理（十久堂）
くるみもち

黒米ごはん



ほうれん草のだし浸し
ごまみそだれ

大根とこんにゃくの
ピリ辛炒め

ブロッコリーと卵のサラダ

人参のこいり

1食で1日にとりたい野菜の
約半分がとれるよ！
使用している米・野菜は全て枚方産♪
(枚方市農業研究会協力)

【1食あたりの栄養価】
エネルギー……805kcal
たんぱく質……34.1g
脂質……35.1g
炭水化物……78.9g
食塩相当量……2.7g



市管理栄養士監修

枚方産の米・野菜を使ったヘルシー生姜焼き弁当

千切りキャベツ

沖縄あぐ〜豚
生姜焼き

枚方市郷土料理（十久堂）
くるみもち

黒米ごはん



ほうれん草のだし浸し
ごまみそだれ

大根とこんにゃくの
ピリ辛炒め

ブロッコリーと卵のサラダ

人参のこいり

1食で1日にとりたい野菜の
約半分がとれるよ！
使用している米・野菜は全て枚方産♪
(枚方市農業研究会協力)



【1食あたりの栄養価】
エネルギー……654kcal
たんぱく質……36.1g
脂質……20.8g
炭水化物……76.7g
食塩相当量……2.6g



市管理栄養士監修

枚方産の米・野菜を使ったヘルシーハンバーグ弁当

千切りキャベツ

牛肉の赤身のみを使用
ハンバーグ

枚方市郷土料理（十久堂）
くるみもち

黒米ごはん



ほうれん草のだし浸し
ごまみそだれ

大根とこんにゃくの
ピリ辛炒め

ブロッコリーと卵のサラダ

人参のこいり

1食で1日にとりたい野菜の
約半分がとれるよ！
使用している米・野菜は全て枚方産♪
（枚方市農業研究会協力）



【1食あたりの栄養価】
エネルギー……783kcal
たんぱく質……31.1g
脂質……32.3g
炭水化物……87.3g
食塩相当量……3.2g



枚方市農業研究会とは

4Hクラブ(農業青年クラブ)、農事研究会6団体などを統合し、市内の種目別の篤農家※(とくのうか)に呼びかけ、共同で研究することにより横のつながりを確保し、団体で農業技術の向上と円滑な営農から生活改善の推進まで広範囲にわたり研究を重ねると共に、農家個々の連絡を密にし、併せて、親睦、和合を図り枚方市の農業の振興に寄与することを目的として、昭和35年9月12日に結成されました。

現在の会員は50名弱で、各農業関係機関と連携を密にし、農業研究事業を推進し、農業まつりや農産物展示品評会などの開催運営にも携わっています。

※篤農家(とくのうか)とは…農業に携わり、その研究・奨励に熱心な人。