

彩☆長崎！がんばらんば弁当



活水女子大学
Kwassui Women's College

コンセプト

お父さん応援弁当

ボリューム&ヘルシー

カロリーー600kcal程度(613kcal)

野菜がたっぷり摂れるお弁当

食育弁当

長崎の食材や調味料を使用

彩りの良いお弁当

多様な食感

今までのお弁当になかった甘味 



『出島の飯型』
出島の形を
イメージ

『アスパラ』
長崎産アスパラ
を使用し、野菜
たっぷりのつくね
に仕上げ

『野菜の煮物』
地場の調味料
‘チョーコー醤油’を
使用して炊いた
煮物です。



『アジ』
長崎県で水揚げさせ
て鰯を使用し、ふわ
ふわアジカツに仕上
げました。






『甘味』
さつま芋のミルク煮
を入れ、弁当1食で
デザートまで完結
できるよう設計

アスパラつくね

- 🍷 ボリューム&ヘルシー！
鶏肉と野菜を使った“つくね”
- 🍷 長崎でも収穫量が多い、旬のアスパラを使用
- 🍷 大きめのカットで、アスパラの
シャキシャキ感を強調！
さらに、鶏肉のパサパサ感を
カバー！
- 🍷 甘辛いタレを使用した、白いご飯
との相性バッチリおかず



アジカツ

-  長崎県産のアジを使用
-  定番から抜け出した、新しい調理法！
-  魚が嫌いな人でも食べやすいように工夫！
-  衣を付けて揚げ、ボリュームアップで満足感
-  アスパラのシャキシャキに対し、ふわふわに仕上げることで食感にメリハリ！







出島型ご飯

- 🍡 長崎といえば**出島**！
- 🍡 ゴマを帯状に散らして出島型をより強調
- 🍡 2色のご飯で**目**で楽しみ、さらに**舌**で楽しむ！
- 🍡 麦を入れて食物繊維の摂取UP！



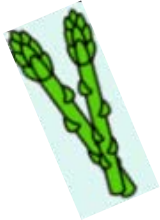
さつまいものミルク煮

-  甘いものを入れることで一食完結型
-  電子レンジで温めてもかわらぬおいしさ！
-  食材そのものが持つ、自然の甘みを生かした健康デザート！
-  食べやすしい一口サイズ！

最後のこの一口で、午後も
もうひと頑張り！

お父さんがんばってえ〜！







活水女子大学の学生さんと一緒に考えました!

彩☆長崎! がんばらんば弁当

一日に必要なとされる野菜量
350gの¹/₃が摂取できます。
長崎県の食育を応援します!

- ・ふわふわアジカツ(長崎県産アジ使用)
- ・チヨココー醤油で炊いた野菜の煮物
- ・アスパラ入り野菜つくね
- 他計16品目

長崎県産 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



(成人一日分)

主食
5~7つ
副菜
5~6つ
主菜
3~5つ

「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「つ」の単位で表しています。
このお弁当は、**主食1.5つ、副菜2つ、主菜2つ**が摂取できます。

活水女子大学の学生さんと一緒に考えました!

彩☆長崎! がんばらんば弁当

一日に必要なとされる野菜量
350gの¹/₃が摂取できます。
長崎県の食育を応援します!

- ・ふわふわアジカツ(長崎県産アジ使用)
- ・チヨココー醤油で炊いた野菜の煮物
- ・アスパラ入り野菜つくね
- 他計16品目

長崎県産 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



(成人一日分)

主食
5~7つ
副菜
5~6つ
主菜
3~5つ

「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「つ」の単位で表しています。
このお弁当は、**主食1.5つ、副菜2つ、主菜2つ**が摂取できます。

彩★長崎！がんばらんば弁当 店頭販促物

コラボ弁当ポスター

店頭ポスター

コラボ弁当POP

弁当ケース上段展開ポスター