

地のものにこだわる 季節のものにこだわる

旨い食処 あごら

Smart Meal
スマートミール

おすすめ

えごま豚ハンバーグ定食 ¥1,200円（税込）



エネルギー	7 2 7 kcal
たんぱく質	3 0.3 g
脂質	1 8.8 g
飽和脂肪酸	5.9 g
炭水化物	7 1.9 g
食塩相当量	3.2 g
野菜等重量	1 6 0 g

この定食はスマートミール【しっかり】の基準（八訂版）に該当しています。



スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことで、
1食で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり（140 g 以上）で
食塩のとり過ぎ（3.0～3.5 g 未満）にも配慮した食事のことです。

スマートミールの基準

【ちゃんと】栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性向け
【しっかり】栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の多い女性向け

あごらのスマートミール

※弁当2種は5日前までにご予約ください。
1種類につき5個以上の注文をお願いします。



鶏唐黒酢御膳【しっかり】
¥980円（税込）



あごらヘルシー弁当A【しっかり】
¥1,400円（税込）



あごらヘルシー弁当X【ちゃんと】
¥1,000円（税込）

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病を予防できるわけではありません。
健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。