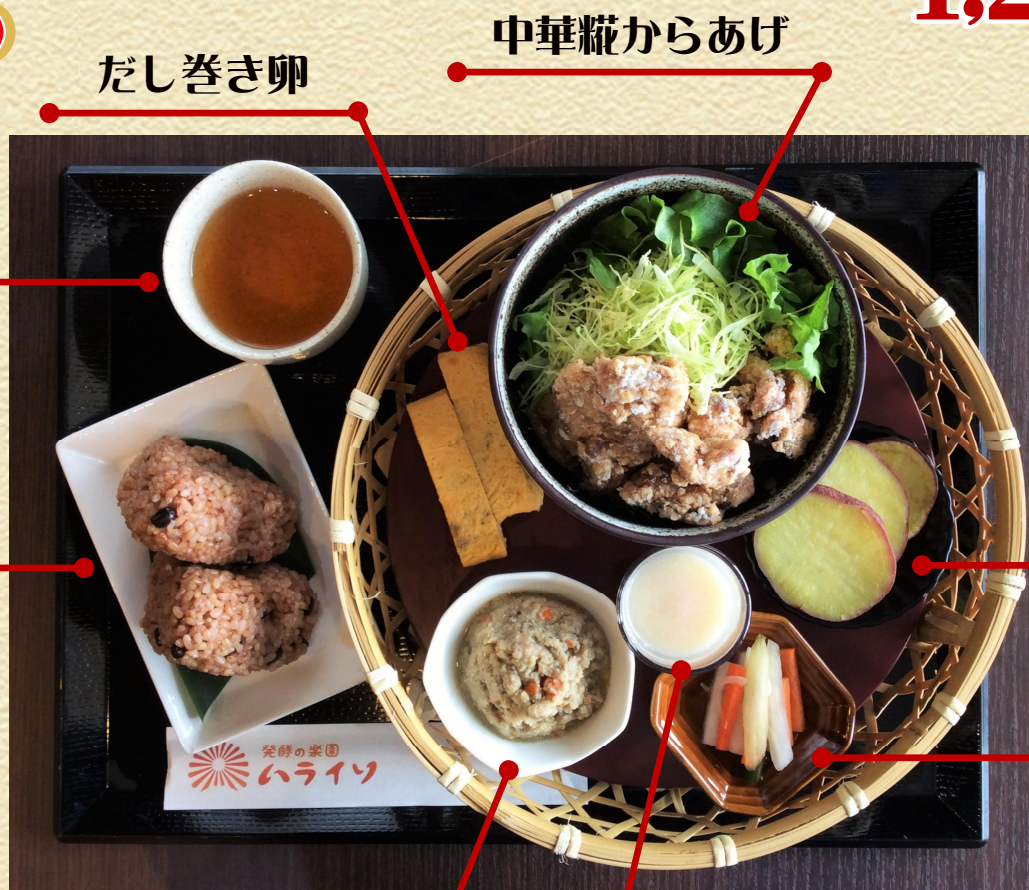


# もちもち発酵玄米プレート（中華糲からあげ）

1,200円  
(税込み)

おすすめ



蒸し  
サツマイモ

甘酒ピクルス

卵の花

甘酒

こちらのプレートは**3日前まで予約**をお願いします。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 844kcal |
| たんぱく質 | 31.4 g  |
| 脂質    | 21.6 g  |
| 飽和脂肪酸 | 5.48 g  |
| 炭水化物  | 111.5 g |
| 食塩相当量 | 3.4 g   |
| 野菜等重量 | 141 g   |

## 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。

スマートミールとは？



【ちゃんと】栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け  
【しっかり】栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

**このメニューは、スマートミール基準【しっかり 650～850Kcal】を満たしています**

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（食事制限のある方）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。