



ビーフシチュー
野菜サラダ
ライス

じっくり煮込んで
とってもやわらかです！

ビーフシチューランチ

¥2,200(税込)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	37.7 g
脂質	21.0 g
飽和脂肪酸	7.09 g
炭水化物	71.0 g
食塩相当量	3.2 g
野菜等重量	211 g



ハンバーグ
野菜サラダ
ライス

ハンバーグのみ半分のサイズです。

ハンバーグランチ(ハーフ) 和風ソース(玉葱ベースのソース)

¥880(税込)

エネルギー	719kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	22.3 g
飽和脂肪酸	7.52 g
炭水化物	82.1 g
食塩相当量	2.2 g
野菜等重量	238 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が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(140g以上)で
食塩のとり過ぎ(3.0~3.5g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

スマートミールとは？



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。