

8月2日(月)MENU

★オススメ★

- ・牛肉の塩レモン炒め
- ・赤魚煮付風
- ・いか天ぷら
- ・胡麻豆腐
- ・ワカメときゅうりの生姜和え
- ・ごぼうとこんにゃくの金平
- ・厚焼玉子 ・白花豆煮
- ・きゅうり一夜漬



Smart Meal  
スマートミール



対応商品は小ライス(150g)になります。

エネルギー	656kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	29.6g
炭水化物	56.9g
食塩相当量	2.7g

アレルギー表示

乳成分・卵・小麦・落花生・えび・かに

※別添調味料込みの数値です。

栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー ([tamagoya.co.jp](http://tamagoya.co.jp))

玉子屋がご提供するお弁当はスマートミールの基準(しっかり)を満たしています。

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。

つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、  
野菜がたっぷり食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。



Smart Meal  
スマートミール

【しっかり】の基準  
650～850kcal



スマートミールとは？

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が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。