

7月5日(火)



Smart Meal
スマートミール



オススメ!

豚バラ焼肉野菜炒め添え

- 玉子サンドフライ
- 黒メバル粕漬焼
- 竹輪と春雨の胡麻サラダ
- 辛子キクラゲ佃煮
- フルーツ(キウイ・オレンジ)
- 千切キャベツドレッシング添え



玉子屋が提供する
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。



※対象商品は小ライス(150g)になります

エネルギー	714kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	23.6g
炭水化物	98.4g
食塩相当量	2.7g

<アレルギー表示>

乳成分・卵・小麦

※別添調味料込みの数値です

『スマートミール』=健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと
一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり含まれており
且つ、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。



【しっかり】の基準
650~850kcal

<https://smartmeal.jp/index.html>

Smart Meal
スマートミール
詳しくはこちら↓



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・飲酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
また現在治療を受けられておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用下さい。

