

Cafe Yamazaki

ご予約・お問い合わせはこちら

静岡市清水区矢倉町 2-9

☎054-365-5709



おすすめ

【事前予約制・お昼のみ提供】

スマートミール対応セットメニュー

Smart Meal Compatible Set Menu



¥2,200 税込み

真鯛のグリルフルーツトマトソース ～季節の野菜添え～

Grilled sea bream with fruit tomato sauce ～with seasonal vegetables～

ライス

Rice

自家製バニラアイスクリーム

Homemade vanilla ice cream

コーヒー又は紅茶

Coffee or Tea

エネルギー：699kcal たんぱく質：25.5g 脂質：22.8g 飽和脂肪酸：6.6g

炭水化物：99.2g 食塩相当量：1.2g 野菜等重量：143g

“健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事”のこと。

スマートミールとは？ 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。

“Smart Meal” is nutritiously balanced and healthy menu which defined by the consortium composed of multiple academic societies.

◆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の基準(しっかり 620～850kcal)を満たしています。

スマートミールに関する情報はここから！



※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、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
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。

『スマートミール』応援プロジェクト
静清信用金庫が推進するスマートミール認証支援
事業。食を通じて地域の健康づくりに貢献するため
静岡県立大学も学術分野で協力しています。