

はなももキッチン

ご予約・お問い合わせはこちら

静岡市葵区沓谷 4-1-30

☎054-295-6617



おすすめ

【事前予約制・お昼のみ提供】
バンバンジー弁当

¥690 税込み



Smart Meal
スマートミール

【事前予約制・お昼のみ提供】
アジの南蛮漬け弁当

¥690 税込み

ご飯大盛も 30 円増しにて承ります

ごはん

バンバンジー

オクラと茄子のおかか煮
インゲンとひじきのごま和え
ズッキーニのオムレツ

エネルギー：523kcal たんぱく質：18.2g

脂質：13.1g 飽和脂肪酸：2.8g 炭水化物：83.2g

食塩相当量：0.9g 野菜等重量：154g

ごはん

アジの南蛮漬け

オクラと茄子のおかか煮
インゲンとひじきのごま和え
ズッキーニのオムレツ

エネルギー：606kcal たんぱく質：20.2g

脂質：20.0g 飽和脂肪酸：3.5g 炭水化物：86.8g

食塩相当量：1.2g 野菜等重量：142g

“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「ちゃんと」食べたい一般の女性の方向け◆

このお弁当はスマートミールの基準(ちゃんと 450~650kcal 未満)を満たしています。

スマートミールに関する情報はこちらから！



※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

静岡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。