



Smart Meal
スマートミール

しずおか弁当

おすすめ

健康志向の人の為のあみ焼きわっぱ弁当



価格は店内メニュー表をご覧ください
(季節により内容が変更となる場合があります)

このメニューはスマートミールの基準（しっかり）を満たしています。

◆栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい方向け◆

エネルギー：724kcal たんぱく質：28.2g 脂質：22.5g 飽和脂肪酸：7.5g
炭水化物：100.2g 食塩相当量：3.1g 野菜等重量：140g

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。
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です。

スマートミールに関する情報はこちら！



※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、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。