

管理栄養士おすすめ！

Smart Meal スマートミール セレクト

このセットは
スマートミールの基準(しっかり)
を満たします。



管理栄養士

10月 月間予定表

* 食堂により提供の方法
など異なります

日付	曜日		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	炭水化物(g) 飽和脂肪酸(g) 食塩相当量(g)
1	(木)	鯖の照り焼き 生巻ダレ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	717 26.6 21.7	101.5 4.38 2.8
2	(金)	牛肉とキャベツのブルコギ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	692 28.6 20.6	94.4 5.05 2.9
3	(土)			
4	(日)			
5	(月)	チーズマゴロカツ スイートチリソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	701 24 20	109.2 4.41 2.8
6	(火)	鶏と厚揚げの生味噌味噌め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	774 37.3 22.7	102 3.32 2.8
7	(水)	豚と大根の揚げ煮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	695 31.5 19.6	94.9 3.73 2.7
8	(木)	きのこと肉豆腐 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	663 29.7 17.9	93.5 3.94 2.6
9	(金)	鮭のきのこ南蛮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	736 36.2 21.4	97.2 2.91 2.5
10	(土)			
11	(日)			
12	(月)			
13	(火)	チキンと蒸し野菜のカチャトーラ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	741 30.2 24.3	95.7 6.08 2.7
14	(水)	豚肉の和風ソテー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	722 35.8 20.6	94.6 4.13 2.6
15	(木)	揚げ鶏のおろしだれ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	783 34.7 23.4	104.5 4.54 2.7

日付	曜日		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	炭水化物(g) 飽和脂肪酸(g) 食塩相当量(g)
16	(金)	牛肉と根菜のブルコギ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	728 28.8 21.5	100.9 5.05 2.9
17	(土)			
18	(日)			
19	(月)	鯖の塩焼き 野菜タルタルソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	710 28.9 22	95.9 4.29 2.1
20	(火)	豚じゃがきのこのピリ辛炒め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	691 30.8 18.8	99.1 3.51 2.2
21	(水)	蒸し鶏のユースソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	761 29.9 24.6	99.9 6.39 2.4
22	(木)	牛肉とポテトのボモドーロ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	720 29.4 19.6	104.9 4.83 2.9
23	(金)	白身魚の天ぷら 甘酢あん スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	719 31.2 17.8	104.3 2.25 2.5
24	(土)			
25	(日)			
26	(月)	豆腐ハンバーグ 味噌ソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	721 26 23.4	100.7 2.6 2.9
27	(火)	グリルチキン オイスターきのこソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	738 30.9 22.7	99.7 6.08 2.8
28	(水)	牛肉と茹子のごま酢酢がけ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	725 29.3 21.6	101 5.02 2.6
29	(木)	豚と竜菜のチャンプルー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	662 29 19.6	89.2 4.18 2.9
30	(金)	肉団子の黒酢あん スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	752 25.6 21	114.7 3.14 2.7
31	(土)			

スマートミールとは？



お問い合わせは食堂スタッフまで
お気軽にお声掛けください。