

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

8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	(土)			
2	(日)			
3	(月)	チキン照り焼き オレンジ風味 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	831 33.8 26.4	108 7.25 2.6
4	(火)	豚とじゃがいもの四川味噌ダレ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	768 26.6 23.9	107.3 7.54 2.9
5	(水)	牛肉とキャベツのブルコキ 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
6	(木)	鶏の焼き南蛮漬け スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	703 26.2 21.1	96.1 4.82 2.7
7	(金)	蒸し鶏のトマトソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	724 35.2 19.9	97.6 3.08 2.1
8	(土)			
9	(日)			
10	(月)	牛肉白滝チャブチエ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	688 28.9 20	95.7 4.98 2.8
11	(火)			
12	(水)	豚肉のソテー ねぎ塩だれ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	657 30.8 19.5	86.7 3.83 2.5
13	(木)	揚げ鶏のおろしたれ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	727 26.4 22.6	101.1 3.88 2.2
14	(金)	夏野菜の炒り鶏 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	692 24.6 20.2	100.1 4.99 2.5
15	(土)			

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	(日)			
17	(月)	豚しゃぶ 梅マヨソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	677 28.5 18.2	96.6 3.33 2.9
18	(火)	豆腐ソテー 牛肉ソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	680 25.7 18.9	98.1 3.41 2.6
19	(水)	鮭のマスタードグリル スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	653 27.6 19.7	89.1 2.34 2.2
20	(木)	醤油チキン わさびタルタルソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	735 36.1 20.5	97.3 2.89 2.5
21	(金)	揚げ鶏のイタリアン南蛮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	699 29.2 21	95.4 3.85 2.1
22	(土)			
23	(日)			
24	(月)	牛肉ときのこのみぞれ煮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	707 31.6 18.1	102.3 4.8 2.5
25	(火)	マグロカツ ヘルシー梅タルタル スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	712 24.2 21.2	103.7 3.0 2.8
26	(水)	チキンソテー おろし梅子しょうゆソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	733 29.3 22.5	98.8 6.07 2.4
27	(木)	豚肉と夏野菜の甘酢炒め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	739 30.6 21.5	102.2 3.94 2.3
28	(金)	牛肉とゴーヤのチャンプルー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	660 27.0 19.8	90.7 4.16 2.1
29	(土)			
30	(日)			
31	(月)	蒸し鶏のサラダ仕立てエスニックソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	755 29.8 23.5	108.4 6.28 2.6

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。