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

11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	(日)			
2	(月)	鶏肉とナッツのオイスター炒め	699	99.7
		スマートミールサラダ(A-P平均)	33.9	3.01
		小ライス	18	2.2
3	(火)			
4	(水)	白身魚とポテトの柚子こしょう焼き	695	97.7
		スマートミールサラダ(A-P平均)	31.7	2.35
		小ライス	19.9	2.9
5	(木)	豚しゃぶ きのこおろしだれ	670	95.1
		スマートミールサラダ(A-P平均)	24.1	6.66
		小ライス	21	2.6
6	(金)	豆腐ソテー牛肉ソース	680	98.1
		スマートミールサラダ(A-P平均)	25.7	3.41
		小ライス	18.9	2.6
7	(土)			
8	(日)			
9	(月)	蒸し鶏のマスタードクリームソース	755	101.2
		スマートミールサラダ(A-P平均)	37.3	3.12
		小ライス	20.7	2.1
10	(火)	豚肉のねぎ味噌焼き	677	94.5
		スマートミールサラダ(A-P平均)	32.1	3.57
		小ライス	17.6	2.2
11	(水)	牛肉ときのこのみぞれ煮	707	102.3
		スマートミールサラダ(A-P平均)	31.6	4.8
		小ライス	18.1	2.5
12	(木)	白身魚のチーズタルタルソース	750	98.6
		スマートミールサラダ(A-P平均)	36.9	4.32
		小ライス	21.3	2.5
13	(金)	鶏肉のはちみつ味噌ダレ焼き	840	111.3
		スマートミールサラダ(A-P平均)	33.8	7.17
		小ライス	26.7	2.8
14	(土)			
15	(日)			
16	(月)	牛肉とキャベツのプルコギ	692	94.4
		スマートミールサラダ(A-P平均)	28.6	5.05
		小ライス	20.6	2.9
17	(火)	チーズマグロカツ スイートチリソース	701	109.2
		スマートミールサラダ(A-P平均)	24	4.41
		小ライス	20	2.8
18	(水)	鶏と厚揚げの生姜味噌炒め	774	102
		スマートミールサラダ(A-P平均)	37.3	3.32
		小ライス	22.7	2.8
19	(木)	豚と大根の揚げ煮	695	94.9
		スマートミールサラダ(A-P平均)	31.5	3.73
		小ライス	19.6	2.7
20	(金)	きのこ肉豆腐	663	93.5
		スマートミールサラダ(A-P平均)	29.7	3.94
		小ライス	17.9	2.6
21	(土)			
22	(日)			
23	(月)			
24	(火)	鮭のきのこ南蛮	736	97.2
		スマートミールサラダ(A-P平均)	36.2	2.91
		小ライス	21.4	2.5
25	(水)	チキンと蒸し野菜のカチャトーラ	741	95.7
		スマートミールサラダ(A-P平均)	30.2	6.08
		小ライス	24.3	2.7
26	(木)	豚肉の和風ソテー	722	94.6
		スマートミールサラダ(A-P平均)	35.8	4.13
		小ライス	20.6	2.6
27	(金)	揚げ鰆のおろしだれ	783	104.5
		スマートミールサラダ(A-P平均)	34.7	4.54
		小ライス	23.4	2.7
28	(土)			
29	(日)			
30	(月)	牛肉と根菜のプルコギ	728	100.9
		スマートミールサラダ(A-P平均)	28.8	5.05
		小ライス	21.5	2.9

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。