

管理栄養士おすすめ!

Smart Meal

スマートミールセレクト

2月 月間予定表

* 食堂により提供の方法
など異なります

このセットは
スマートミールの
基準(しつかり)を
満たします。



管理栄養士

| 日付 | 曜日 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | 炭水化物(g) 総和脂肪酸(g) 食塩相当量(g) | 日付 | 曜日 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | 炭水化物(g) 総和脂肪酸(g) 食塩相当量(g) |
|----|-----|-------------------|----------------------------------|---------------------------------|----|-----|-------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | (日) | | | | 15 | (日) | | | |
| 2 | (月) | 牛肉白滝チャプチェ | 688 | 95.7 | 16 | (月) | 豚肉と春雨のピリ辛中華煮 | 674 | 97.2 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 28.9 | 4.98 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 27.7 | 4.29 |
| | | 小ライス | 20.0 | 2.8 | | | 小ライス | 18.5 | 2.7 |
| 3 | (火) | 糖のごま味噌煮 | 723 | 97.1 | 17 | (火) | 鶏とれんこんの柚子こしょう炒め | 758 | 100.2 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 35.5 | 4.19 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 37.6 | 2.92 |
| | | 小ライス | 19.5 | 2.8 | | | 小ライス | 21.9 | 2.9 |
| 4 | (水) | チキンソテーチーズホワイトソース | 778 | 104.5 | 18 | (水) | 白身魚のクリームソース | 728 | 103.3 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 37.9 | 8.33 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 33.9 | 4.92 |
| | | 小ライス | 20.0 | 2.0 | | | 小ライス | 19 | 2.8 |
| 5 | (木) | 豚じゃがきのこのピリ辛炒め | 691 | 99.1 | 19 | (木) | 牛肉ピリ辛炒めとナムル | 665 | 92.1 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 30.8 | 3.51 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 29.9 | 4.76 |
| | | 小ライス | 18.8 | 2.2 | | | 小ライス | 19.1 | 2.8 |
| 6 | (金) | 豆腐ソテー牛肉ソース | 680 | 98.1 | 20 | (金) | きのこと麻婆豆腐 | 657 | 93.7 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 25.7 | 3.41 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 24.1 | 4.47 |
| | | 小ライス | 18.9 | 2.6 | | | 小ライス | 20.1 | 2.6 |
| 7 | (土) | | | | 21 | (土) | | | |
| 8 | (日) | | | | 22 | (日) | | | |
| 9 | (月) | マグロカツ 紅生姜タルタル | 692 | 99.7 | 23 | (月) | | | |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 23.1 | 2.95 | | | | | |
| | | 小ライス | 21.0 | 2.7 | | | | | |
| 10 | (火) | 鶏のチリソース炒め | 694 | 96.3 | 24 | (火) | 豚肉の味噌生姜焼き | 697 | 99.1 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 32.8 | 2.54 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 31.6 | 3.61 |
| | | 小ライス | 18.3 | 2.7 | | | 小ライス | 18.2 | 2.1 |
| 11 | (水) | | | | 25 | (水) | 揚げ糖のピリ辛甘酢あん | 764 | 101.6 |
| | | | | | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 33.0 | 4.5 |
| | | | | | | | 小ライス | 23.1 | 2.2 |
| 12 | (木) | 豆腐ハンバーグハニーマスタード | 761 | 106.2 | 26 | (木) | 鶏肉のはちみつ照り焼き | 774 | 108.5 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 26.3 | 2.39 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 29.5 | 6.15 |
| | | 小ライス | 24.5 | 2.9 | | | 小ライス | 23.0 | 2.2 |
| 13 | (金) | 牛肉炒め おろしだれ | 674 | 92.3 | 27 | (金) | 牛肉ときこのみぞれ煮 | 707 | 102.3 |
| | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 31.1 | 4.86 | | | スマートミールサラダ(A-P平均) | 31.6 | 4.80 |
| | | 小ライス | 18.5 | 2.1 | | | 小ライス | 18.1 | 2.5 |
| 14 | (土) | | | | 28 | (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。