

# 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

### 6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	メニュー	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)	日付	曜日	メニュー	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	(月)	白身魚のチーストマトソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	697 33.5 18.5	95.3 3.61 2.3	16	(火)	牛肉炒め おろしだれ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	674 31.1 18.5	92.3 4.86 2.1
2	(火)	牛肉と茄子のごまポン酢がけ 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	17	(水)	白身魚の天ぷら チリソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	726 31.0 19.8	101.8 2.54 2.1
3	(水)	鶏肉とナッツのオイスター炒め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	699 33.9 18.0	99.7 3.01 2.2	18	(木)	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	(木)	豚肉の南蛮漬け スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	684 30.7 18.4	95.3 3.61 2.1	19	(金)	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	(金)	鯖の蒸し焼き 生姜ダレ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	716 33.5 20.6	93.9 4.36 2.0	20	(土)			
6	(土)				21	(日)			
7	(日)				22	(月)	鯖の焼き南蛮漬け 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
8	(月)	豆腐ハンバーグハニーマスタード スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	761 26.3 24.5	106.2 2.39 2.9	23	(火)	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
9	(火)	豚肉のレモンソテー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	725 30.4 21.4	97.7 6.01 2.1	24	(水)	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
10	(水)	牛肉のトマトチゲ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	673 31.3 19.5	90.8 4.44 2.7	25	(木)	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
11	(木)	鯖のムニエル ハーブチーズソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	710 31.0 21.4	94.7 5.32 2.3	26	(金)	揚げ鯖のおろしだれ 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
12	(金)	鶏肉と夏野菜の揚げ浸し スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	715 32.8 21.3	94.7 2.84 2.1	27	(土)			
13	(土)				28	(日)			
14	(日)				29	(月)	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	(月)	豚肉と春雨のピリ辛中華煮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	674 27.7 18.5	97.2 4.29 2.7	30	(火)	牛肉白滝チャプチェ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	688 28.9 20.0	95.7 4.98 2.8

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。