

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

7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) 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	(水)	揚げ豚のイタリアン南蛮 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	16	(木)	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
2	(木)	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	17	(金)	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
3	(金)	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	18	(土)			
4	(土)				19	(日)			
5	(日)				20	(月)			
6	(月)	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	21	(火)	鶏の蒸し焼き 生姜だれ 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
7	(火)	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 19.8	90.7 4.16 2.1	22	(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	99.7 3.01 2.2
8	(水)	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 2.8	23	(木)	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
9	(木)	チキンソテーおろし柚子こしょうソース 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	24	(金)	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
10	(金)	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	25	(土)			
11	(土)				26	(日)			
12	(日)				27	(月)	鮭のムニエル 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 21.4	94.7 5.32 2.3
13	(月)	白身魚のチーズトマトソース 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	28	(火)	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
14	(火)	煮しめのサラダは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	29	(水)	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
15	(水)	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	30	(木)	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
					31	(金)	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 19.8	101.8 2.54 2.1

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。