

# 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

## 3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)	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				16	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	768 30.4 23.5	102.8 6.37 2.2
2	月	白身魚とポテトの柚子こしょう焼き スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	695 31.7 19.9	97.7 2.35 2.9	17	火	牛肉と菜の花のチャンプルー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	656 27.6 18.8	91.8 4.2 2.3
3	火	豚と野菜のチャンプルー スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	662 29 19.6	89.2 4.18 2.9	18	水	鯖の塩焼き 野菜タルタルソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	710 28.9 22	95.9 4.29 2.1
4	水	タルタル豆腐ハンバーグ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	690 23.6 21.6	98.8 1.86 2.7	19	木	豚しゃぶ イタリアンソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	705 30.9 19.3	97.9 4.03 2.1
5	木	鶏肉と野菜の揚げ浸し スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	736 33.4 20.4	101.4 2.72 2.9	20	金			
6	金	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	21	土			
7	土				22	日			
8	日				23	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
9	月	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	火	鶏肉と厚揚げのピリ辛炒め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	746 36.4 21.6	97.6 3.19 2.2
10	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 2.8	25	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
11	水	春野菜の炒り鶏 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	707 26 20.4	102.2 5 2.6	26	木	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	95.7 4.98 2.8
12	木	牛肉とポテトのポモドーロ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	720 29.4 19.6	104.9 4.83 2.9	27	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
13	金	肉団子の黒酢あん スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	752 25.6 21	114.7 3.14 2.7	28	土			
14	土				29	日			
15	日				30	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
					31	火	チーズマグロカツ スイートチリソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	697 23.8 19.7	109.2 4.25 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。