

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。



9月 月間予定表

* 食堂により提供の方法
など異なります

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) 飽和脂肪酸(g) 食塩相当量(g)
1	(火)	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
2	(水)	豚じゃがきのこのピリ辛炒め スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	691 30.8 18.8	99.1 3.51 2.2
3	(木)	蒸し鶏のユリソソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	761 29.9 24.6	99.9 6.39 2.4
4	(金)	牛肉とポテトのボモドーロ 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
5	(土)			
6	(日)			
7	(月)	白身魚の天ぷら 甘酢あん スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	719 31.2 17.8	104.3 2.25 2.5
8	(火)	グリルチキン オイスターきのこソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	738 30.9 22.7	99.7 6.08 2.8
9	(水)	豚と高菜のチャンプルー 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
10	(木)	牛肉と茄子のごまボン酢がけ 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
11	(金)	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
12	(土)			
13	(日)			
14	(月)	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
15	(火)	鶏肉とパ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

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)
16	(水)	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	(木)	豚しゃぶ きのこおろしだれ スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	670 24.1 21	95.1 6.66 2.6
18	(金)	豆腐ソテー牛肉ソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	680 25.7 18.9	98.1 3.41 2.6
19	(土)			
20	(日)			
21	(月)			
22	(火)			
23	(水)			
24	(木)	蒸し鶏のマスタードクリームソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	755 37.3 20.7	101.2 3.12 2.1
25	(金)	豚肉のねぎ味噌焼き スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	677 32.1 17.6	94.5 3.57 2.2
26	(土)			
27	(日)			
28	(月)	牛肉ときこののみぞれ煮 スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	707 31.6 18.1	102.3 4.8 2.5
29	(火)	白身魚のチーズタルタルソース スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	750 36.9 21.3	98.6 4.32 2.5
30	(水)	鶏肉のはちみつ味噌ダレ焼き スマートミールサラダ(A-P平均) 小ライス	840 33.8 26.7	111.3 7.17 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。