

# 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

### 4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	(水)	チキンソテーおろし柚子こしょうソース	733	98.8	16	(木)	タルタル豆腐ハンバーグ	690	98.8
		スマートミールサラダ(A-P平均)	29.3	6.07			スマートミールサラダ(A-P平均)	23.6	1.86
		小ライス	22.5	2.4			小ライス	21.6	2.7
2	(木)	牛肉ピリ辛炒めとナムル	665	92.1	17	(金)	鶏肉と野菜の揚げ浸し	736	101.4
		スマートミールサラダ(A-P平均)	29.9	4.76			スマートミールサラダ(A-P平均)	33.4	2.72
		小ライス	19.1	2.8			小ライス	20.4	2.9
3	(金)	豚肉の味噌生姜焼き	696	99.2	18	(土)			
		スマートミールサラダ(A-P平均)	31.6	3.61					
		小ライス	18.2	2.1					
4	(土)				19	(日)			
5	(日)				20	(月)	牛肉とキャベツのブルコギ	692	94.4
6	(月)	鶏のチリソース炒め	694	96.3			スマートミールサラダ(A-P平均)	28.6	5.05
		スマートミールサラダ(A-P平均)	32.8	2.54			小ライス	20.6	2.9
		小ライス	18.3	2.7	豚肉のレモンソテー	725	97.7		
7	(火)	牛肉のスパイスカレー焼き	682	91.4	スマートミールサラダ(A-P平均)	30.4	6.01		
		スマートミールサラダ(A-P平均)	29.6	5.08	小ライス	21.4	2.1		
		小ライス	20.4	2	マグロカツ ヘルシー梅タルタル	712	103.7		
8	(水)	揚げ鱈のピリ辛甘酢あん	764	101.6	スマートミールサラダ(A-P平均)	24.2	3		
		スマートミールサラダ(A-P平均)	33	4.5	小ライス	21.2	2.8		
		小ライス	23.1	2.2	春野菜の炒り鶏	707	102.2		
9	(木)	豚きのこじゃが炒め	681	95.9	スマートミールサラダ(A-P平均)	26	5		
		スマートミールサラダ(A-P平均)	30.4	3.58	小ライス	20.4	2.6		
		小ライス	19.1	2.4	牛肉とポテトのポモドーロ	720	104.9		
10	(金)	蒸し鶏のトリュフソース	786	100.4	スマートミールサラダ(A-P平均)	29.4	4.83		
		スマートミールサラダ(A-P平均)	38.5	4.89	小ライス	19.6	2.9		
		小ライス	23.8	2.6	25	(土)			
11	(土)				26	(日)			
12	(日)				27	(月)	肉団子の黒酢あん	752	114.7
							スマートミールサラダ(A-P平均)	25.6	3.14
							小ライス	21	2.7
13	(月)	牛肉炒め おろしだれ	674	92.3	28	(火)	チキン照り焼き オレンジ風味	831	108
		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)	33.8	7.25
		小ライス	18.5	2.1			小ライス	26.4	2.6
14	(火)	白身魚とポテトの柚子こしょう焼き	695	97.7	29	(水)			
		スマートミールサラダ(A-P平均)	31.7	2.35					
		小ライス	19.9	2.9					
15	(水)	豚と高菜のチャンプルー	662	89.2	30	(木)	牛肉と菜の花のチャンプルー	656	91.8
		スマートミールサラダ(A-P平均)	29	4.18			スマートミールサラダ(A-P平均)	27.6	4.2
		小ライス	19.6	2.9			小ライス	18.8	2.3

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。