

# ごくうま× バランス

栄養バランスを考慮した  
野菜の彩り豊かな  
やさしい味わい



## 2 味わい御膳

1,180円(税込1,274円)

容器サイズ(約):縦18.5×横18.5×高さ4.0cm

特定原材料

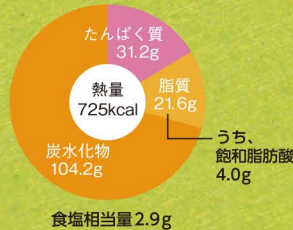


小麦 卵

スマート  
ミールの

「しっかり」の  
基準に適合!

栄養成分表示  
1包装当たり(推定値)



銀鮭の白醤油焼



煮物

野菜  
10品目

おかず  
10品

主食

茶飯

・牛しぐれ煮

・錦糸玉子

・きぬさや

白飯

・黒ごま

主菜

銀鮭の白醤油焼

若鶏の炙り焼

はも  
鱧入りしんじょ

厚焼き玉子

副菜

天ぷら

・野菜かき揚げ

・かぼちゃ

煮物

・大根・椎茸  
・人参・里芋

・かぼちゃ

金平炒め

・ごぼう

・人参

蓮根梅肉和え

小松菜のだし煮

黒豆 北海道産黒大豆

「健康な食事・食環境」コンソーシアムが  
審査・認証を行っているスマートミールとは

1食の中で、**主食** **主菜** **副菜** が  
揃った**健康的な食事**の事です。

野菜がたっぷり、  
食塩のとり過ぎにも  
配慮しています。

くわしくはこちら



1食当たりのエネルギー量による  
2段階の分類。

■スマートミール1食当たり基準

|                         | 食品等              | 「ちゃんと」の基準<br>450~650kcal未満 | 「しっかり」の基準<br>650~850kcal<br>(八訂の場合 620~850kcal) |
|-------------------------|------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| 主食                      | 飯、めん類、<br>パン     | 飯の場合<br>150~180gが目安        | 飯の場合<br>170~220gが目安                             |
| 主菜                      | 魚、肉、卵、<br>大豆製品   | 60~120gが目安                 | 90~150gが目安                                      |
| 副菜1(付け合せ等)<br>副菜2(小鉢・汁) | 野菜、きのこ、<br>いも、海藻 | 140g以上                     | 140g以上                                          |
| 食塩                      | 食塩相当量            | 3.0g未満                     | 3.5g未満                                          |

スマートミールの「しっかり」の基準は、  
栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や  
女性におすすめです。

※日本栄養改善学会をはじめとした複数の学協会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行っています。  
※スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。

※すべての商品には掛け紙が付いております。※生ものですので、ご指定された日時に必ずご来店ください。※商品お受け取り後は、お早めにお召し上がりください。※商品の内容が変更になる場合がございます。※画像はイメージです。