

管理栄養士おすすめ スマートミール認証メニュー

テイクアウトいかがですか？

予約制

ふくじゅ弁当

¥700

(税込)

～お食事処ミカミの人気メニューが、栄養バランスがとれた弁当になりました～

ほうれん草の
おかかあえ

☆減塩食品使用



人気No1! 唐揚げ

☆減塩食品使用



切干大根の煮物

この1食で野菜143gを
とることができます。

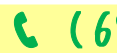
栄養成分表示 (推定値)

エネルギー569Kca たんぱく質20.9g 脂質17.8g 炭水化物75.3g 食塩相当量2.5g (ソースなし1.9g)
野菜等重量143g

○ご予約は4個以上から、ご入用日2日前までにお電話で承ります。(営業時間：11時30分～13時30分)
○テイクアウトのみ対応いたします。



お食事処ミカミ



(68) 0168

(土日祝休み)

弘前市五所字野沢(相馬総合支所向い)

★スマートミールとは…

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事です。

一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷりで**食塩**の摂り過ぎにも配慮し田舎食で、「一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム」が認証を行います。

★お食事処ミカミが提供する「ふくじゅ弁当」は、スマートミール基準「ちゃんと」をみたし、**青森県内初の「スマートミール認証」(中食部門)を受けています。**

*日本人の食事摂取基準(2020年版)に掲載された1日の推定エネルギー必要量の1/3量を適正として考えた場合の例です。

必要なエネルギー量は個人によって、また日々の活動量によって異なります。体重や体格の変化を見ながら、食事の選択をしましょう。

*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。健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙・節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が必要です。また、治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上スマートミールをご利用ください。

スマートミールについての問合せ

弘前市役所国保年金課

TEL0172 (35) 1116



スマートミールとは