



スマートミール認証「さきひろ弁当」(税込450円)



*ネーミングには、市民の健康づくりと市政が「先に広がる弘前市」という思いが込められています。

○レストランPommeが提供する「さきひろ弁当」は、「一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム」が認証を行う、スマートミール認証基準「ちゃんと」を満たし、**青森県内初となる「スマートミール認証」(中食部門)を受けました。**
○この1食で**野菜が140g以上**とれ、減塩食品を使用することで食塩相当量は**2.3g以内**に抑えています。

ゆーりんちー
油淋鶏



- Point**
- ・この1食で、**野菜を141g**とることができます。
 - ・油淋鶏では、鶏のむね肉を使用しています。
 - ・減塩食品を油淋鶏、わかめの香り炒めに使用しています。

栄養成分表示(推定値)～ご飯160gの場合～
エネルギー576Kca たんぱく質21.8g 脂質14.3g
飽和脂肪酸3.00g 炭水化物84.1g 食塩相当量2.1g
*ご飯130g:エネルギー524Kcal たんぱく質21.0g 脂質14.2g
飽和脂肪酸2.95g 炭水化物72.8g 食塩相当量2.1g

ちんじゃおろーすーふう
鶏の青椒肉絲風



- Point**
- ・この1食で、**野菜を144g**とすることができます。
 - ・青椒肉絲風では、鶏のもも肉を使用しています。
 - ・すべての料理に減塩食品を使用しています。

栄養成分表示(推定値)～ご飯160gの場合～
エネルギー544Kca たんぱく質22.0g 脂質16.1g
飽和脂肪酸4.64g 炭水化物72.1g 食塩相当量1.9g
*ご飯130g:エネルギー492Kcal たんぱく質21.2g 脂質16.0g
飽和脂肪酸4.59g 炭水化物60.8g 食塩相当量1.9g

豚とオクラの塩だれ炒め



- Point**
- ・この1食で、**野菜を160g**とことができ、4つのメニューの中では、最も多い量となっています。
 - ・塩だれ炒めには、しょうが、にんにく、長ねぎを使い、風味良く仕上げています。

栄養成分表示(推定値)～ご飯160gの場合～
エネルギー517Kca たんぱく質23.9g 脂質15.5g
飽和脂肪酸5.21g 炭水化物64.2g 食塩相当量2.3g
*ご飯130g:エネルギー465Kcal たんぱく質23.1g 脂質15.4g
飽和脂肪酸5.16g 炭水化物52.9g 食塩相当量2.3g

鶏のから揚げ



- Point**
- ・この1食で、**野菜を147g**とすることができます。
 - ・むね肉を使用することにより、脂質を控え目にしています。
 - ・唐揚げ、切干大根の煮物、おかか和えには減塩食品を使用しています。

栄養成分表示(推定値)～ご飯160gの場合～
エネルギー598Kca たんぱく質25.1g 脂質18.7g
飽和脂肪酸3.88g 炭水化物77.1g 食塩相当量2.1g
*ご飯130g:エネルギー546Kcal たんぱく質24.3g 脂質18.6g
飽和脂肪酸3.83g 炭水化物65.8g 食塩相当量2.1g



テイクアウトのみで10食以上から承ります。3日前までに予約をお願いします。(予約受付時間午前9時～10時)
毎週**木曜日はサービスデー**です。予約なしで1個から注文できます。
メニューは週替わりで4種類です。その週のメニューはメニューボードをご覧ください。

レストランPomme～林檎～ ☎ (68) 0168 (土日祝休)
弘前市役所市民防災館4階

☆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国保健康事業係 0172 (35) 1116