

賢く食べて健康に!

お食事処
はくちょう
(いい湯らてい内)

マルセン
興野店・荒町店

こくわ屋
藤兵衛

原信
四日町店

大黒亭
松屋小路店

ベジテール
VegeTable

地産地消推進店で スマートミールを 食べよう

カフェ トゥジュール
café toujours

そば処
山河

スマートミールとは…

一食で主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、塩分の取り過ぎにも配慮した健康的な食事の事です。複数の学協会からなるコンソーシアムが審査・認証を行っています。

スマートミールの詳細はこちら
URL: <http://smartmael.jp>



キママニ
食堂

スマートミールの基準

エネルギー量

ちゃんと

1食当たり
450~650kcal未満

しっかり

1食当たり
650~850kcal

食事の形

【主食+主菜+副菜】

いわゆる
定食型



【主食+副食(主菜・副菜)】

お弁当など



食塩相当量

ちゃんと

3.0g未満

しっかり

3.5g未満

エネルギー産生栄養バランス

たんぱく質: 13~20%E
脂質: 20~30%E
炭水化物: 50~60%E
【PFC%E】

使用する野菜の重量

野菜・きのこ・いも・海藻など
140g以上

三条市内のスマートミール認証店一覧は裏面をご覧ください

三条市内のスマートミール認証店

※表示価格は、全て税込み価格です。

ちゃんど 一般女性や高齢者、中高年男性で、生活習慣病予防に取り組みたい人向け

しっかり 一般男性や身体活動量の高い女性向け

中食

ちゃんど



ヘルシー和食弁当 ¥430

しっかり



醤油麹に漬けたささみフライ弁当 ¥430

マルセン 興野店

三条市興野2-3-1 ☎0256-32-1090

マルセン 荒町店

三条市荒町2-1-26 ☎0256-36-5181

ちゃんど



※ご飯は「白米」と「雑穀米」が選べます

野菜たっぷり生姜焼き弁当(白米) ¥538

原信 四日町店

三条市南四日町4-4-7 ☎0256-33-7711

ちゃんど



旬菜バランス弁当 ¥540

ベジテール

VegeTable

三条市本町1-3-17 ☎0256-33-6549

外食

しっかり



旬菜天ざる温玉とろろ付 ¥1500

そば処 **山河**

三条市大谷地94-1 ☎080-2140-5556

しっかり



三条ポークステーキ御前 ¥1408

お食事処 **はくちょう**

(いい湯らてい内)

三条市南五百川16-1 ☎0256-41-3011

しっかり



下田ポークカレー (ハーフ) ¥1200

こくわ屋 **藤兵衛**

三条市笹岡2235 ☎0256-46-4931

ちゃんど



野菜たっぷりカレーつけ麺 ¥830

大黒亭 松屋小路店

三条市本町3-7-14 ☎0256-32-2728

ちゃんど



トマトソースパスタ (週替り) ¥980

ちゃんど



ポークカレー ¥930

カフェ トゥジュール

café toujours

三条市神明町9-1パルム3 106 ☎0256-33-1576

しっかり



カラスカレイのつけ焼き定食 ¥1045

しっかり



豚のしょうが焼き定食 ¥1001

キママニ食堂

三条市林町2丁目15-16サニービル114

☎0256-46-8298