

ちゃんと(450～650kcal未満)

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

しっかり(650～850kcal)

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け

スマートミールの基準

エネルギー量(カロリー)は、1食あたり「ちゃんと」450～650kcal未満、「しっかり」650～850kcalの2種類とする。

料理の組み合わせは、「主食+主菜+副菜」パターンと「主食+副食(主菜・副菜)」パターンの2種類とする。

エネルギーの素となる栄養素(たんぱく質:P、脂質:F、炭水化物:C)が1食の総エネルギーに占める割合(PFC%E)は、たんぱく質13～20%E、脂質20～30%E、炭水化物50～65%Eの範囲内とする。

食塩相当量は、「ちゃんと」3.0g未満、「しっかり」3.5g未満とする。

野菜等を140g以上使用する。

牛乳・乳製品、果物は適宜取り入れることが望ましい。

特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。

たけんこ(水俣市)

ちゃんと



料理名 パスタセット

価格 1,100円

エネルギー: 602kcal

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 233g



ちゃんと



料理名 ピザセット

価格 1,100円

エネルギー: 617kcal

食塩相当量 2.8g

野菜使用量 258g



さざなみ(芦北町)

ちゃんと



料理名 女島のたこ飯弁当

価格 800円

エネルギー: 598kcal

食塩相当量 2.8g

野菜使用量 157.5g



しっかり



料理名 女島のまごわやさしい弁当

価格 800円

エネルギー: 847kcal

食塩相当量 3.3g

野菜使用量 168g

民家れすとらん大山(水俣市)

しっかり



料理名 チキン南蛮レディース
セット
価格 700 円
エネルギー: 849kcal
食塩相当量 3.1g
野菜使用量 164g

しっかり



料理名 海老フライ定食
価格 800 円
エネルギー: 816kcal
食塩相当量 2.7g
野菜使用量 219g

水光社本店レストラン(水俣市)

しっかり



料理名 天ぷら定食
価格 910 円
エネルギー: 828kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 173g

しっかり



料理名 オムライス
価格 650 円
エネルギー: 724kcal
食塩相当量 2.2g
野菜使用量 146g

ナポレオン(水俣市)

しっかり



料理名 魚プロバンス風セッ
ト
価格 1,080 円
エネルギー: 772kcal
食塩相当量 2.4g
野菜使用量 246g

しっかり



料理名 エビフライセット
価格 1,620 円
エネルギー: 811kcal
食塩相当量 2.5g
野菜使用量 148g

コラッジオ(芦北町)

しっかり



料理名 葦北牛スパ+キッシュ
セット

価格 1,380 円
エネルギー: 715kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 205g

Smart Meal
スマートミール

しっかり



料理名 葦北牛スパ+生春巻きセッ
ト

価格 1,360 円
エネルギー: 697kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 160g

しっかり



料理名 葦北牛スパ+エビガーリック
セット

価格 1,300 円
エネルギー: 650kcal
食塩相当量 2.9g
野菜使用量 181g

志のぶ弁当(水俣市)

しっかり



料理名 うま塩弁当

価格 500 円
エネルギー: 842kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 218g

喜楽食堂(水俣市)

しっかり



料理名 チャンポン

価格 500 円
エネルギー: 696kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 190g

喫茶 花(水俣市)

しっかり



料理名 茄子みそ炒め
価格 750 円
エネルギー: 750kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 258g

アージェひげのみせ(水俣市)

しっかり



料理名 鶏肉ピネガー煮
価格 2,000 円
エネルギー: 730kcal
食塩相当量 3.0g
野菜使用量 260g

ちゃんと(450~650kcal未満)

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

しっかり(650~850kcal)

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け

スマートミールの基準

エネルギー量(カロリー)は、1食あたり「ちゃんと」450~650kcal未満、「しっかり」650~850kcalの2種類とする。

料理の組み合わせは、「主食+主菜+副菜」パターンと「主食+副食(主菜・副菜)」パターンの2種類とする。

エネルギーの素となる栄養素(たんぱく質:P、脂質:F、炭水化物:C)が1食の総エネルギーに占める割合(PFC%E)は、たんぱく質13~20%E、脂質20~30%E、炭水化物50~65%Eの範囲内とする。

食塩相当量は、「ちゃんと」3.0g未満、「しっかり」3.5g未満とする。

野菜等を140g以上使用する。

牛乳・乳製品、果物は適宜取り入れることが望ましい。

特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。

たけんこ(水俣市) 〒867-0035 水俣市月浦54-126 TEL:0966-63-5501

ちゃんと



料理名 パスタセット

価格 1,100円
エネルギー: 602kcal
食塩相当量 2.6g
野菜使用量 233g



ちゃんと



料理名 ピザセット

価格 1,100円
エネルギー: 617kcal
食塩相当量 2.8g
野菜使用量 258g



さざなみ(芦北町) 〒869-5564 芦北町大字女島770番地14 TEL:0966-86-2151

ちゃんと



料理名 女島のたこ飯弁当

価格 800円
エネルギー: 598kcal
食塩相当量 2.8g
野菜使用量 157.5g



しっかり



料理名 女島のまごわやさしい弁当

価格 800円
エネルギー: 847kcal
食塩相当量 3.3g
野菜使用量 168g

民家れすとらん大山(水俣市)

〒867-0058 水俣市丸島町2-4-21 TEL:0966-62-5779

Smart Meal
スマートミール

しっかり



料理名 チキン南蛮レディース
セット
価格 700 円
エネルギー: 849kcal
食塩相当量 3.1g
野菜使用量 164g

しっかり



料理名 海老フライ定食
価格 800 円
エネルギー: 816kcal
食塩相当量 2.7g
野菜使用量 219g

水光社本店レストラン(水俣市) 〒867-0066 水俣市古賀町1-1-1 TEL:0966-62-5022

しっかり



料理名 天ぷら定食
価格 910 円
エネルギー: 828kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 173g

しっかり



料理名 オムライス
価格 650 円
エネルギー: 724kcal
食塩相当量 2.2g
野菜使用量 146g

ナポレオン(水俣市) 〒867-0064 水俣市幸町6-8 TEL:0966-63-2328

しっかり



料理名 魚プロバンス風セッ
ト
価格 1,080 円
エネルギー: 772kcal
食塩相当量 2.4g
野菜使用量 246g

しっかり



料理名 エビフライセット
価格 1,620 円
エネルギー: 811kcal
食塩相当量 2.5g
野菜使用量 148g

しっかり



料理名 葦北牛スパ+キッシュ
セット

価格 1,380 円
エネルギー: 715kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 205g

しっかり



料理名 葦北牛スパ+生春巻きセッ
ト

価格 1,360 円
エネルギー: 697kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 160g

しっかり



料理名 葦北牛スパ+エビガーリック
セット

価格 1,300 円
エネルギー: 650kcal
食塩相当量 2.9g
野菜使用量 181g

志のぶ弁当(水俣市)

〒867-0034 水俣市袋790-1 TEL:0966-63-1275

喜楽食堂(水俣市)

〒867-0065 水俣市浜町1-2-9 TEL:0966-62-2629

しっかり



料理名 うま塩弁当

価格 500 円
エネルギー: 842kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 218g

しっかり



料理名 チャンボン

価格 500 円
エネルギー: 696kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 190g

喫茶 花(水俣市) 〒867-0005 水俣市牧ノ内3-1もやい館2階 TEL:0966-62-6555

Smart Meal
スマートミール

しっかり



料理名 茄子みそ炒め
価格 750 円
エネルギー: 750kcal
食塩相当量 3.4g
野菜使用量 258g

アージェひげのみせ(水俣市) 〒867-0023 水俣市南福寺1000-9 TEL:0966-62-0908

しっかり



料理名 鶏肉ピネガー煮
価格 2,000 円
エネルギー: 730kcal
食塩相当量 3.0g
野菜使用量 260g