



# 野菜たっぷり 福助弁当

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におすすめです。

福助弁当の夕食弁当はスマートミールの『ちゃんと』の基準に適合しています。

『スマートミール』とは・・・

1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た健康的な食事のことです。

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。

スマートミールの詳細はこちら→



◆スマートミール1食当たりの基準

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 項目  | 『ちゃんと』450kcal～650kcal未満   |
| 主食  | ・飯の場合は、1食当たり150g～180g（目安） |
| 主菜  | ・魚、肉、卵、大豆製品：60～120g（目安）   |
| 副菜1 | ・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上      |
| 副菜2 |                           |
| 食塩  | 食塩相当量：3.0g 未満             |

1 週間のうち何食を健康  
に費やしますか？

麦飯どんぶり 500 円

惣菜セット 350 円

(※白米は、別途 50 円かかります。)

《販売時間》 12:00~13:00、15:00~18:00 (定休日:日曜)

《申し込み方法》 お電話または、ライン公式にてお申し付けください。随時予約受付しております。

●住所 駿河区中原 493-1 (デパート福助内)

☎054-269-6683 ☒fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

URL <http://www.keito-fukusuke.jp/>



**LINE**  
公式アカウント

