

Italian ristorante Casa・Mille

納豆とキノコのスパゲッティ チキンソテーとサラダのセット ¥1400-(税込)

たんぱく質豊富な納豆と脂質の少ないきのこを加え、少なめの麺でも満足頂けます。チキンソテーは素材の油のみでソテーし、玉葱とトマトをのせてさっぱりと。サラダにはオリーブと人参を自家製ドレッシングで。カロリー、栄養成分を気にされてる方におすすめメニュー!!



エネルギー 637kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 19.6g
炭水化物 75.9g
食塩相当量 3.0g
野菜等重量 182g

※日本人の食事摂取基準(2020年版)に掲載された1日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みながら食事の選択を調整しましょう。

※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の適正な生活習慣が重要です。また、現在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。

「スマートミールとは」

「健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事」の通称。

つまり、一食の中で「主食・主菜・副菜」が揃い、野菜が多く、食塩のとり過ぎにも配慮した食事の事です。

このセットはスマートミールの基準

(ちゃんと450~650kcal未満)を満たしています。

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け。



Smart Meal
スマートミール

