

# 「スマートミール」(ちゃんと) のプロモーション サンプル

〇〇〇〇屋

ご予約・お問い合わせはこちらまで

☎ 000-000-0000 注文受付 9:30 ~ 17:30

申請中!

賢く食べて健康に  
Smart Meal  
スマートミール

## お魚のホイル焼き定食

十六穀米、ごろっとお芋とお魚のホイル焼き  
こも豆腐のお味噌汁 季節の野菜(小鉢)

¥ 000 (税込)



### 必須項目 3

スマートミールに「おすすめ」と表示するなど選択時にプロモーションされていることがわかる

おすすめ

### オプション項目 9

スマートミールの主食として、精製度の低い穀類を提供していることがメニュー選択時にわかる

### オプション項目 13

スマートミールに、栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)を示している

### オプション項目 14

スマートミールの栄養成分表示に飽和脂肪酸の量を示している

### オプション項目 10

スマートミールの主食量を選択または調整できることがメニュー選択時にわかる

ごはんの量(160g)を180gにも調整できます!

### 必須項目 2

スマートミールの情報を提供している

ごはん 160g の場合

エネルギー 547kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 飽和脂肪酸 4.8g  
炭水化物 75.5g 食塩相当量 2.0g 野菜等重量 165g

### 必須項目 4

スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供している

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと

スマートミールとは? つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり**食塩**のとり過ぎにも配慮した食事のことです。



この定食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

※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)に掲載された一日の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。  
必要な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、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」(しっかり)のプロモーション サンプル

〇〇のお昼ごはん

賢く食べて健康に!  
**Smart Meal**  
スマートミール 申請中

平日 11:00 ~ 14:00

土日祝 11:00 ~ 15:00

おすすめ

## 減塩天丼

減塩天丼 味噌汁 季節の野菜サラダ 酢の物

¥000(税別)

### 必須項目 3

スマートミールに「おすすめ」と表示するなど選択時にプロモーションされていることがわかる



### オプション項目 13

スマートミールに、栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)を示している

### オプション項目 14

スマートミールの栄養成分表示に飽和脂肪酸の量を示している

### 必須項目 2

スマートミールの情報を提供している

エネルギー 807kcal たんぱく質 27.2g 脂質 23.9g 飽和脂肪酸 3.8g  
炭水化物 114.4g 食塩相当量 3.2g 野菜等重量 156g

生活習慣病に役立つ栄養バランスのとれた食事のこと  
スマートミールとは? つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり**食塩**のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

「〇〇〇」が提供するこのお昼ごはんはスマートミールの基準(しっかり)を満たしています。

### 必須項目 4

スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供している

**Smart Meal** 【しっかり】の基準  
スマートミール 650 ~ 850kcal  
(八訂の場合、620 ~ 850kcal)



スマートミールとは?

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け

※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)に掲載された一日の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。  
必要な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、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。



Smart Meal  
スマートミール



弁当

おすすめ!!

ご飯の量が選べます。(150gまたは200g) ¥790 (税込)

水曜日

赤魚のみりん焼き弁当

七分づきご飯、赤魚のみりん焼き、海老シュウマイ、厚揚げときのこのさっぱり煮、紫キャベツのマリネ、ごぼうの甘辛揚げ、もやしのナムル、ほうれん草のごま和え、切り干し大根煮



しっかり (ご飯200gの場合)

エネルギー652kcal たんぱく質24.8g 脂質14.5g 飽和脂肪酸2.1g 炭水化物98.2g 食塩相当量2.4g 野菜等重量152g

木曜日

さばの竜田揚げ弁当

七分づきご飯、さばの竜田揚げ、焼き鳥煮、高野豆腐としいたけの含め煮、大学芋、赤かぶの甘酢漬、青豆の白だし煮、ブロッコリー、せんキャベツ、切り干し大根の煮物



しっかり (ご飯200gの場合)

エネルギー761kcal たんぱく質30.8g 脂質23.0g 飽和脂肪酸5.3g 炭水化物99.8g 食塩相当量2.0g 野菜等重量142g

土曜日

白身魚の揚げ煮弁当

七分づきご飯、白身魚の揚げ煮、厚揚げのそばろ煮、ポテトサラダ、紫キャベツのマリネ、田楽味噌、小松菜の煮浸し、切り干し大根の煮物



しっかり (ご飯200gの場合)

エネルギー681kcal たんぱく質25.7g 脂質18.7g 飽和脂肪酸3.4g 炭水化物94.6g 食塩相当量2.6g 野菜等重量163g

## 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こと。つまり、1食の中で**主食・主菜・副菜**がそろい、**野菜**たっぷり、**食塩**のとりすぎにも配慮した食事のことです。**

「●●●健康弁当(ご飯200g)」は、スマートミールの基準(しっかり650~850kcal)を満たしています。

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性向け。

※ご飯150gは、「ちゃんと(450~650kcal未満)」の基準(一般女性の方向け)を満たしています。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)に掲載された1日の推定エネルギー必要量の1/3量を適正と考えた場合の例です。必要なエネルギー量は個人によって、または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。

# 店名

ご予約・お問い合わせはこちら



中食部門

「しっかり」サンプル



【事前予約制・提供時間 11:30～20:30】

## 特製ハンバーグ弁当

Special Hamburg Steak Bento

¥1,450 税込み

おすすめ

ライス  
ハンバーグ  
ゆで卵  
付け合わせ野菜  
グリーンサラダ  
ビーツのマリネ

エネルギー：714kcal たんぱく質：27.3g 脂質：24.0g 飽和脂肪酸：9.1g  
炭水化物：97.8g 食塩相当量：2.0g 野菜等重量：176g

“健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事”のこと。

スマートミールとは？ つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり、**食塩**のとり過ぎにも配慮した食事のこと。

“Smart Meal” is nutritiously balanced and healthy menu which defined by the consortium composed of multiple academic societies.

◆栄養バランスを考えて「**しっかり**」食べたい男性や女性の方向け◆

このお弁当はスマートミールの基準(しっかり 620～850kcal)を満たしています。

スマートミールに関する情報はこちらから！



※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、適正な生活習慣が重要です。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。