



エネルギー…800kcal

たんぱく質…34g

脂質…22g

炭水化物…116g

食塩相当量…3.2g

野菜等総重量…208g

スマートミールの
基準「しっかり」を
満たしています

Menu
えいよう弁当
けんそう
「健爽（しっかり）」

十穀米ごはん
茶碗蒸し
天ぷら
ごま豆腐
ささみと胡瓜の梅和え
牛しゃぶしゃぶ
はも新丈
さつま芋のレモン煮
菊カツオ
玉子焼き
ぶりの照り焼き
煮物
紅葉麩

¥4,536(税込)

くしろ駒形家

北海道釧路市

【会社情報】

（株）くしろ あぶり家
北海道釧路市栄町6-2（栄町平和公園隣）
JR 根室本線「釧路駅」より徒歩約10分
☎ 0154-24-4658（受付時間11時～18時。月曜日定休）
🌐 <https://www.komagataya.com/>

★食の街「釧路」にある老舗の日本料理店。純和風のおちついた和室で楽しむ焼きや海鮮料理をはじめ、仕出し弁当も提供している。スマートミールの認証メニュー「えいよう弁当」は全3種類。注文は商品受け取りの前日までに電話またはウェブサイトにて要予約。



あなたの街にもあるかも

全国各地に広がっています

スマートミールは、エネルギー量が適正、たんぱく質、脂質、糖質の割合も適切。野菜等をしっかりとれて、食塩が控えめでもおいしくくふうされたメニューです。全国で約540のお店や事業者が認証されています（2025年8月現在）。

外食認証店は
こちらをチェック



中食認証店は
こちらをチェック



忙しい日でも手軽に、おいしく、体のことを考えた食事がとれる、まさに「食べることで健康になれる幸せ」を感じることができる逸品です。

当店「スマートミール」の「えいよう弁当」は、おいしさと健康を両立させた自慢のお弁当です。釧路市の管理栄養士とタッグを組み、勉強会を重ねて考案しました。栄養バランスに徹底的にこだわり、豊富な品数で満足感があがりながら、食塩量にも配慮。ボリュームや料理で選べる3種類のメニュー「健爽（しっかり）」「和倅（しっぺ）」「和倅（ちゃん）」を提供しています。

くしろ駒形家 社長
若原一恭さん