



第13回

外食・中食を選ぶ新しい基準  
「スマートミール」を  
活用しましょう!

「スマートミール」とは、禁煙等の健康的な食環境で提供される栄養バランスのとれた食事メニュー。12の学会等からなる健康な食事・食環境コンソーシアム（共同事業体）認証審査委員会が認証を行なっている。

スマートミール  
公式サイトスマートミール  
公式Instagram

エネルギー…640kcal  
たんぱく質…22g  
脂質…19g  
炭水化物…93g  
食塩相当量…2.0g  
野菜等総重量…167g

スマートミールの  
基準「しっかりと」を  
満たしています

Menu

## 麸わ麩わ鶏つくね定食

麸わ麩わ鶏つくね  
さつまいものころころごま和え  
ごはん

くだもの

¥1,210(税込)

## 季の彩 (ときのいろどり)

埼玉県戸田市

## 【店舗情報】

シップヘルスケアフード株季の彩

埼玉県戸田市上戸田4-8-1 戸田文化会館内1階

JR埼京線「戸田駅」東口より徒歩10分ほか

☎048-445-1315(営業時間11時～15時[ラストオーダー14時30分]) 定休日は戸田文化会館の休館日に準ずる)

★1階席と2階席合わせて1,210席の大ホールをはじめ、市民ギャラリーや展示室などさまざまな施設がある文化会館内のレストラン。定番のランチメニューのほかに、週がわり、季節がわりのメニューも充実。スマートミールの認証メニューは電話予約も可能。



@TOKINOIRODORI\_TODA



あなたの街にあるかさ

## 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



スマートミールとして再提供を始めたつくねは、ひき肉に麸を混ぜてやわらかさを出してエネルギーをおさえ、薬味を効かせたあんをかけて食塩量をおさえながらも満足できる味に仕上がっています。健康志向が高まる世の中、今後もこのようなとり組みに協力したいと考えております。

菅野裕子さん  
料理長

認証メニューのもとになるのは、

2024年に女子栄養大学の学生さんが考案し、実際に提供した定食です。スマートミールに準じた内容で、レストランで提供するため、原価計算やオペレーションを考慮し、栄養成分値を変えないように取り合わせました。