

バランスの良い  
「健康的な食事」を  
ご自宅で



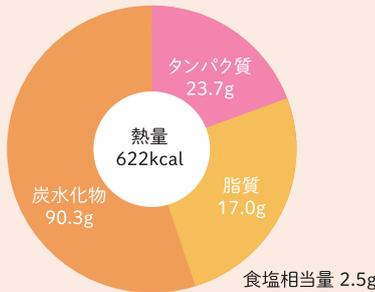
# トミヤ スマートミール弁当

1,296円(税込)

5つ星のお米マイスターが選び抜いたお米

特定原材料  卵  小麦

栄養成分表示  
1包装当り(推定値)



こだわりをもった契約農家から直接仕入れた減農薬栽培のお米を使用し、スリムランチには無農薬の雑穀米を使うなど、冷めてもおいしいお米にこだわっています。  
「記憶に残る」「笑顔になる」ごはんを常に追求し続けていきます。

1955年創業愛され続けるトミヤの味

老舗だから出せる毎日食べたい「おふくろの味」。  
食材本来のもっているうま味や香りを引き立てながら、どこか懐かしい、優しい味。  
手間惜しまず、一つ一つ真心込めて作っています。

## スマートミールとは…

1食の中で、

**主食** **主菜** **副菜** が揃った

健康的な食事の事です。

野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮しています。

### スマートミール1食あたり基準

1食あたりのエネルギー量による  
2段階の分類

項目	食品等	450~650kcal未満 「ちゃんと」	650~850kcal 「しっかり」
主食	ごはん、麺類、パン	ごはんの場合 150~180gが目安	ごはんの場合 170~220gが目安
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60~120g	90~150g
副菜①(付け合わせ等) 副菜②(汁、小鉢)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上	140g以上
食塩相当量		3.0g未満	3.5g未満

オススメ「ちゃんと」の基準は、女性や中高年男性におすすめです。

※日本栄養改善学会をはじめとした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・認証をおこなっています。

スマートミール弁当のご予約は「1週間前までの注文」をお受けしております。

ご予約・お問い合わせ  
お電話一本で簡単注文!



トミヤ  
**0800-111-1038**

営業時間 9:00~16:00  
定休日 日曜日

総額1万円以上かつ、5個以上より、配達いたします。

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て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。



フードセナートミヤ

〒544-0032 大阪市生野区中川西3丁目9-5  
http://www.fc-tomiya.com

ホームページは  
こちらから

