

小鉢・ご飯付き

ご飯の量は
ちょこっと
増やせます

9月の定食

ふわふわ！鶏つくね定食

880円(税込)

女子栄養大学カフェテリアの人気メニュー登場！
ふわふわの鶏つくねは、焼き麩、ひじき、枝豆入りで
食べ応え抜群！付け合わせの野菜はつくねのたれで
美味しくお召し上がりください。

エネルギー 640kcal 食塩相当量 2.0g 野菜使用量 167g
(ご飯の量を増やした場合：エネルギー 671kcal)



期間限定

すこやかTODA定食



9月のアラカルト

彩り野菜のドライカレー

880円(税込)

スパイシーなドライカレーに、
彩り豊かな野菜をたっぷりトッピング！
野菜の甘さが際立ち、カレーとの相性抜群です。
食べ応えのある味わいを、ぜひお楽しみください！

エネルギー 678kcal 食塩相当量 1.5g 野菜使用量 160g

すこやかTODA定食とは？

戸田市と女子栄養大学は、令和5年3月に包括連携協定を締結し、100年健康プロジェクト「食生活改善による健康づくり」の一環として地域の皆様の健康で持続可能な食生活を支える環境づくりを実施しています。

「すこやかTODA定食」は、おいしい食事を通して皆様の健康に貢献したいという思いを込めて女子栄養大学の学生が考案した定食です。スマートミール®という基準を参考に考案しています。

ぜひ、ご賞味ください♪



スマートミール®とは？

スマートミール®とは、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。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」が認証しています。

	Smart Meal スマートミール	ちゃんと 450～650kcal 未満	しっかり 650～850kcal 八訂の場合 620～850kcal
1食当たりの基準		☆ 栄養バランスを考慮して「ちゃんと」 食べたい一般女性の方向け	☆ 栄養バランスを考慮して「しっかり」 食べたい男性や女性の方向け
主食	飯, パン, めん類(飯の場合)	150～180g(目安)	170～220g(目安)
主菜	魚, 肉, 卵, 大豆製品	60～120g(目安)	90～150g(目安)
副菜	野菜,きのこ, 海藻, いも	140g以上	140g以上
食塩相当量		3.0g未満	3.5g未満

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

引用：「健康な食事・食環境」認証制度：スマートミールとは、
<https://smartmeal.jp/smartmealkijun.html>

「すこやかTODA定食」は
しっかりの基準を基に考案
しています。

