

小鉢・ご飯付き

ご飯の量は
ちよこっと
増やせます

10月の定食

コク旨！酢鶏定食

880円(税込)

中華の定番「酢豚」を鶏肉と厚揚げでアレンジ！
ジューシーな鶏肉と野菜を特製の甘酢っぱい餡で
絡めた至福の一品。ごはんが進むこと間違いなし！

エネルギー 616kcal 食塩相当量 2.9g 野菜使用量 168g
(ご飯の量を増やした場合：エネルギー 647kcal)



期間限定

すこやかTODA定食



10月のアラカルト

和風口コモコ丼

880円(税込)

ボリューム満点のハンバーグとさっぱりおろしポン酢
が絶妙に組み合わせさせた、和風口コモコ丼！
肉厚なハンバーグは、そのままでも、ごはんと一緒に
楽しめる二度おいしい一品です。

エネルギー 714kcal 食塩相当量 2.6g 野菜使用量 169g

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、野菜がたっぷりで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		☆ 栄養バランスを考えて「ちゃんと」 食べたい一般女性の方向け	☆ 栄養バランスを考えて「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
この基準を基に考案して
います。

