

まぐろ朴葉定食



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

ゆうわ〜くはうす

飛騨市河合町角川350番地1
電話番号 0577-65-2180

- ★エネルギー 838kcal
- ★たんぱく質 38.4g
- ★脂質 23.0g
- ★炭水化物 112.8g
- ★食塩相当量 2.9g
- ★野菜量 265g

～メニュー～

マグロ^{ほっほ}朴葉^{やき} 野菜たっぷり具だくさんの味噌汁 季節の野菜（小鉢）

ごはん ミニサラダ（葛^{くず}の花^{はな}のドレッシング）

（ご飯は 200gです。小盛 180g にも変更できます。小盛でもスマートミールの基準を満たします。）

減塩天丼



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

ひだ小僧

飛騨市神岡町夕陽ヶ丘 6番地
電話番号: 0578-82-6777

- ★エネルギー 807cal
- ★たんぱく質 27.2g
- ★脂質 23.9g
- ★飽和脂肪酸 3.8g
- ★炭水化物 114.4g
- ★食塩相当量 3.2g
- ★野菜量 156g

～メニュー～

減塩天丼 味噌汁 季節の野菜サラダ 酢のもの

（ご飯は 220gです。小盛 180g にも変更できます。小盛でもスマートミールの基準を満たします。）・味噌汁が不要な方は注文時にお申し付けください。

お魚のホイル焼き

スマートミールの
「ちゃんと」
を満たしています。



茶屋丸

飛騨市神岡町船津1002-1
電話番号: 0578-86-9110

- ★エネルギー 547kcal
- ★たんぱく質 25.0g
- ★脂質 15.3g
- ★飽和脂肪酸 4.8g
- ★炭水化物 75.5g
- ★食塩相当量 2.0g
- ★野菜等量 165g

～メニュー～

ごろっとお芋とお魚のホイル焼き こも豆腐のお味噌汁 季節の野菜（小鉢）
ごはん（ご飯は160gです。少し多め180gにも変更できます。少し多めのごはんでもスマートミールの基準を満たします。）味噌汁が不要な方は注文時に申し付けください。

～飛騨の味覚満載の弁当～

前田本店

飛騨市神岡町船津1170-7
電話番号: 0578-82-0044

飛騨まめなかな弁当～ぜんまいの煮物～



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

- ★エネルギー 650cal
- ★たんぱく質 24.7g
- ★脂質 19.6g、
- ★炭水化物 100.2g
- ★食塩相当量 2.6g
- ★野菜等の量 149.5g
- ★飽和脂肪酸 2.92g

～メニュー～

ヒレカツ、ころ煮（油え和え）、煮卵、小松菜の和え物
こも豆腐の煮物、ぜんまいの煮物、ご飯（180g）

飛騨まめなかな弁当～ふきの煮物～



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

- ★エネルギー646cal
- ★たんぱく質 24.5g
- ★脂質 19.5g
- ★炭水化物 99.2g
- ★食塩相当量 2.6g
- ★野菜等の量 149.5g
- ★飽和脂肪酸 2.92g

～メニュー～

ヒレカツ、ころ煮(油え和え)、煮卵、小松菜の和え物
こも豆腐の煮物、ふきの煮物、ご飯(180g)

ケイちゃん丼



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

- ★エネルギー646kcal
- ★たんぱく質 24.8g
- ★脂質 19.2g
- ★炭水化物 88.2g
- ★食塩相当量 1.5g
- ★野菜量 180g

味わい御膳 (要予約)

ファミリーマート 飛騨古川新栄町店
古川町新栄町3-6・0577-74-1227

ファミリーマート 飛騨古川店
古川町杉崎1012-1・0577-75-1205

ファミリーマート 飛騨古川上野店
古川町上野584-4・0577-74-3183



★エネルギー 699cal
★たんぱく質 27.7g
★脂質 21.8g
★炭水化物 101.2g
★食塩相当量 2.6g

主食

◆茶飯[人参/油揚げ/いんげん]◆白飯[黒ごま]

主菜

◆銀鮭の炙り焼◆若鶏の炙り焼◆鱧入りしんじょ◆厚焼き玉子

副菜

◆天ぷら[野菜かき揚げ/さつまいも]◆煮物[大根/人参/かぼちゃ/椎茸/里芋]
◆金平炒め[蒟蒻/ごぼう/人参]◆蓮根梅肉和え◆ほうれん草ごま和え◆黒豆(北海道産 黒大豆)

2024年12月1日現在

スマートミールにご興味のある方、登録されたい方は
問い合わせ先：古川町保健センター
電話 0577-73-2948 ファックス番号 0577-73-7295