

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^{ほうば}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（葛の花^{くず 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。）

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～

味わい御膳（要予約）



スマートミールの
「しっかり」
を満たしています。

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◆鰻入りしんじょ◆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)

2025年8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