

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^{ほうばやき}朴葉焼 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。)

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。