

(資料2)



健康中食への取り組み (スマートミール)

2019年4月22日
株式会社ファミリーマート

コンビニ中食として唯一「スマートミール」認証

Smart Meal
スマートミール

おかず
8品



炙り焼 鮭幕の内弁当

788円(税込850円)

容器サイズ(約):縦14.5×横22.5×高さ4.0cm
特定原材料:卵、乳、小麦

- 銀鮭の炙り焼
- 煮物(南瓜、がんも、人参、大根、オクラ)
- 蓮根入り鶏つくね
- 金平炒め(肉類、ごぼう、人参)
- ほうれん草胡麻和え
- 蓮根梅肉和え
- ひじき煮
- 厚焼き玉子
- 白飯(だしごま塩)

- 炙り焼 鮭幕の内弁当(1包装当たり)
- 熱量…672kcal ●蛋白質…25.7g ●脂質…19.3g
 - 飽和脂肪酸…3.32g ●炭水化物…98.4g
 - ナトリウム…1027mg(食塩相当量…2.6g)

日本高血圧学会
認証減塩食品を活用

2018年認証以降
ご予約弁当
売上前年比
250%

◆健康への配慮ポイント

1. 野菜を多めに (野菜量: 従来約35g → 本品約140g)
2. おいしく減塩 (食塩相当量: 従来3.4g → 本品2.6g)
3. 炭水化物、脂質、タンパク質をバランスよく

第2回「スマートミール」認証

Smart Meal
スマートミール

バランスのよい「健康的な食事」をご自宅で

「スマートミール」とは…

1食の中で、**主食** **主菜** **副菜** が揃った
健康的な食事の事です。

野菜がたっぷり で、**食塩のとり過ぎ** にも
配慮しています。

「スマートミール」の詳細はこちら▶



おかず
9品



スマートミールの
「しっかり」の基準[※]に適合!

※「しっかり」の基準は裏面をご覧ください。

味わい御膳(1包装当たり)

●熱量…657kcal ●蛋白質…28.0g ●脂質…19.7g ●飽和脂肪酸…2.89g
●炭水化物…92.0g ●ナトリウム…1139mg(食塩相当量…2.9g)

味わい御膳

788円(税込850円)

容器サイズ(約):縦15.5×横21.5×高さ4.5cm
特定原材料:卵、乳、小麦、えび

- 赤魚のみりん焼
- 天ぷら(海老、野菜のかき揚げ)
- 煮物(南瓜、がんも、椎茸、人参、大根、オクラ)
- 鶏の照り焼
- 金平炒め(蒟蒻、ごぼう、人参)
- ほうれん草胡麻和え
- 蓮根梅肉和え
- 小松菜だし煮
- 厚焼き玉子
- 茶飯
- 白飯(だしごま塩)

第2回スマートミール認証 選べる2種類の品揃え
野菜量：約160g 食塩相当量：約2.9g

ご予約チラシ

心からの おもてなし **御予約弁当** FamilyMart

特別な日に、いつもよりちょっと贅沢を

和風御膳 926円(税込1,000円)

※お祝い用 2019年2月22日(金)から

※ご入り用日の3日前の午前9時までにお申し込みください。

※(例)お渡し日 2019年2月22日(金) ※ご予約受付日 2019年2月19日(火)午前9時まで

Smart Meal パランスのよい「健康的な食事」をご自宅で

「スマートミール」とは… 1食の中で、**たんぱく質**・**糖質**・**脂質**が揃った健康的な食事の事です。野菜がたっぷりで、食後の血糖値にも配慮しています。

味わい御膳 788円(税込850円)

SmartMealの「しっかり」の基準に適合!

※お祝い用 2019年2月22日(金)から

※ご入り用日の3日前の午前9時までにお申し込みください。

※(例)お渡し日 2019年2月22日(金) ※ご予約受付日 2019年2月19日(火)午前9時まで

Smart Meal スマートミール

ファミマの「スマートミール弁当」は「しっかり」の基準に適合しています。栄養バランスを考慮して「しっかり」食いたい男性や身体活動量の高い女性におすすです。

おかず8品

炙り焼 鮭幕の内弁当 788円(税込850円)

※お祝い用 2019年2月22日(金)から

※ご入り用日の3日前の午前9時までにお申し込みください。

※(例)お渡し日 2019年2月22日(金) ※ご予約受付日 2019年2月19日(火)午前9時まで

寿司詰め合わせ 676円(税込730円)

赤飯 343円(税込370円)

※お祝い用 2019年2月22日(金)から

※ご入り用日の3日前の午前9時までにお申し込みください。

※(例)お渡し日 2019年2月22日(金) ※ご予約受付日 2019年2月19日(火)午前9時まで

お申し込み方法

ご入り用日の**3日前の午前9時**までにお申し込みください。

お渡し日 …… 2019年2月22日(金)

ご予約受付日 …… 2019年2月19日(火)午前9時まで

お客様へのお願い

●届着日・配達地域等の併用をお断りください。

●お早めにお申し込みください。

●お急ぎの場合は、ご予約された日時にあらかじめご了承ください。

●お急ぎの場合は、お急ぎ料がかかります。

【お急ぎ料】(お急ぎ) (お急ぎ料)をお付けいたします。

【お急ぎ料】(お急ぎ) (お急ぎ料)をお付けいたします。

商品受取の際、お客様控えをご持参ください。

ご予約申込書(お客様控え)

お名前	様		
お渡し日時	ご希望の日時を ご記入ください	月 日 ()	午前 / 午後 時
No.	商品名	取扱価格	数量 小計
1	鶏魚卵膳	1,000円	
2	味わい御膳	860円	
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	860円	
4	寿司詰め合わせ	730円	
5	赤飯	370円	
		合計	円
店員	ご来店、お問い合わせは下記店舗にお願いします。	受付番号	

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

「赤太神」の中をご記入の上、レジにお持ちください。

ご予約申込書(店舗控え)

お名前	様		
お電話番号			
ご住所			
お渡し日時	ご希望の日時を ご記入ください	月 日 ()	午前 / 午後 時
No.	商品名	取扱価格	数量 小計
1	鶏魚卵膳	1,000円	
2	味わい御膳	860円	
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	860円	
4	寿司詰め合わせ	730円	
5	赤飯	370円	
		合計	円
店員	ご来店、お問い合わせは下記店舗にお願いします。	受付番号	

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

※お急ぎ料は別途ご請求いたします。お急ぎ料は別途ご請求いたします。

全国のファミリーマート店舗で1個からご予約承っております。

※北海道を除く、沖縄県は「味わい御膳」のみの取り扱い