

現代割烹 月の音。

ご予約・お問合せはこちら
静岡市葵区常磐町 2-2-5
☎ 054-253-5768



月の音。定食

Tsuki-no-Oto. Set meal

¥1,980 (税込)

おすすめ

※価格は令和6年9月12日現在のものです。

鉄火丼
Rice bowl topped with sliced raw tuna

味噌汁
Miso soup

唐揚げ
Deep-fried chicken

サラダ
Salad

エネルギー：836kcal たんぱく質：39.7g 脂質：28.0g 飽和脂肪酸：5.8g
炭水化物：107.7g 食塩相当量：3.1g 野菜等重量：141g

“健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事”のこと。

スマートミールとは？ つまり一食の中で、**主食・主菜・副菜**が揃い、**野菜**がたっぷり、**食塩**のとり過ぎにも配慮した食事のこと。

“Smart Meal” is nutritiously balanced and healthy menu which defined by the consortium composed of multiple academic societies.

◆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◆

このメニューはスマートミールの基準(しっかり 620~850kcal)を満たしています。

スマートミールに関する情報はここから！



※スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。



『スマートミール』応援プロジェクト
静岡信用金庫が推進するスマートミール認証支援事業。食を通して地域の健康づくりに貢献するため静岡県立大学も学術分野で協力しています。