



☑ バランスの良い食事を取りたい方へ



☑ 健康な体づくりをしたい方へ



☑ エネルギーや塩分が気になる方へ

食の街「釧路」でめざすのは、  
**栄養とおいしさの  
両取り**



☑ たくさんの人が集まる会議・会合の場にも

タッグを組んで、  
本当に美味しい健康訴求型弁当を開発！

日々の健康を  
サポートする

えいよう弁当

えいようラボラトリ

くしろ駒形家

えいようラボラトリ  
管理栄養士  
佐々木 可奈恵

くしろ駒形家  
取締役部長  
江崎 雄司

美味しいのは当たり前！



釧路の皆さまに、いつまでも健康で、おいしいものを楽しんでいただきたい。その願いを込めて開発しました。  
協力を仰いだのは、えいようラボラトリさん。何を引き、何を足すか。意見を出し合い、試作を重ね、完成させました。  
栄養とおいしさの両取りは、完食によって達成されます。ご自身に合ったお弁当をお選びください。

現在、**スマートミール®** 認証を申請中です。

### 管理栄養士のコメント

食塩相当量との闘いになるのでは、という当初の予想は早々に覆されました。駒形屋さんの味付けはすでに、スマートミール®の適正範囲にあったからです。「えいよう弁当」は、適塩のコツや適正量を知ることができるおいしい教科書。本品は、釧路の持続可能性を高めます。

えいよう  
ラボラトリ

企業スローガンは「めざすのは、栄養とおいしさの両取り」。専門が異なる管理栄養士2人が2022年に設立。法人や自治体が抱える栄養課題の解決に向け、栄養科学に基づくコンサルティングを行っています。

HPはこちら！



### 実際に弁当を食べた人の感想



釧路市在住 / 70代男性  
豊富な品数で体も心も満たされるお弁当です。食べて健康になれる幸せを感じます。



釧路市在住 / 40代男性  
忙しい日も手軽に栄養補給ができて嬉しい！健康を気にする世代には、ぜひおすすめしたいです。



釧路市在住 / 20代女性  
しっかりとした食感・味付けで、毎日でも食べたいと思えるお弁当です。

商品詳細は裏面をご覧ください。

※スマートミール®(略称 スマミル)とは？ 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、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®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。また、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。

# 全栄養素が適正值! 「えいよう弁当」全3種類、堂々完成!!

ご自身に見合ったお弁当をお選びください。

## えいよう弁当 二段 **健爽** [しっかり]

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



十穀米ごはん ささみと胡瓜の梅和え

玉子焼き ぶりの照り焼き

一段目

二段目

エネルギー  
**800kcal**

たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当
34.1g	21.5g	116.2g	3.2g

●飽和脂肪酸 5.7g ●主食量 180g ●野菜等重量 206g

一人前 **¥4,200** | 税込 ¥4,536

## えいよう弁当 一段 **和伴** [ちゃんと]



栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け

### お品書き

- 十穀米ごはん
- 玉子焼き
- 筍かつお
- さつま芋のレモン煮
- 煮物 ■紅葉麩
- 鮭の幽庵焼き
- 天ぷら ■ごま豆腐
- 牛しゃぶしゃぶ

エネルギー  
**587kcal**

たんぱく質	26.6g
脂質	14.6g
炭水化物	91.1g
食塩相当	2.5g

- 飽和脂肪酸 5.1g
- 主食量 150g
- 野菜等重量 170g

一人前 **¥2,400** | 税込 ¥2,592

## えいよう弁当 一段 **和伴** [しっかり]



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

### お品書き

- 十穀米ごはん
- 玉子焼き
- 筍かつお
- さつま芋のレモン煮
- 煮物 ■紅葉麩
- ぶりの照り焼き
- 天ぷら ■ごま豆腐
- ささみと胡瓜の梅和え
- 牛しゃぶしゃぶ

エネルギー  
**693kcal**

たんぱく質	29.4g
脂質	17.7g
炭水化物	102.6g
食塩相当	2.6g

- 飽和脂肪酸 3.7g
- 主食量 180g
- 野菜等重量 180g

一人前 **¥2,400** | 税込 ¥2,592

選べるお肉! 🐮🐷 「牛しゃぶしゃぶ」または「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」が選べます!

「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」の栄養価等は●●に掲載しております。

◎ご注文は商品受取の「前日」までをお願いいたします。 ※市場の状況により料理内容が変更になる場合がございます。

ご注文はお電話またはWEBからお気軽に!

くしろ  **駒形家**

釧路市栄町6丁目2番地(栄町平和公園横)

株式会社 くしろ あぶり家

TEL **0154-24-4658** 受付時間 11:00~18:00

WEB <https://www.komagataya.com/>  
[24時間受付] ご注文完了後は「ご注文確認メール」をお送りします。  
※メールが届かない場合はお手数ですが、上記電話までご連絡ください。

スマホから  
ご注文の方は  
こちら!

