



☑ 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



☑ たくさんの人が集まる会議・会合の場にも

食の街「釧路」でめざすのは、
**栄養とおいしさの
両取り**

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。駒形家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。



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。

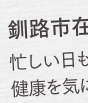
HPはこちら！



実際にお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**

一人前 **¥4,200** | 税込 ¥4,536

たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食塩相当量	野菜等重量
34.1g	21.5g	5.7g	116.2g	3.2g	205g

●主食量 180g

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
- さつまいものレモン煮
- 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	26.2g
脂質	14.1g
飽和脂肪酸	3.7g
炭水化物	88.1g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	172g

●主食量 150g

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
- さつまいものレモン煮
- 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
飽和脂肪酸	5.1g
炭水化物	102.6g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	182g

●主食量 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HP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!



「阿寒ポークのしゃぶしゃぶ」をお選びになった場合の栄養価

和倅（ちゃんと）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	587kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	14.5g
飽和脂肪酸	3.9g
炭水化物	87.8g
食塩相当量	2.3g
野菜等重量	172g

主食量 150g

和倅（しっかり）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	693kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	18.3g
飽和脂肪酸	5.3g
炭水化物	102.2g
食塩相当量	2.6g
野菜等重量	182g

主食量 180g

健爽（しっかり）
豚しゃぶしゃぶ

エネルギー	800kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	22.0g
飽和脂肪酸	6.0g
炭水化物	115.9g
食塩相当量	3.2g
野菜等重量	205g

主食量 180g

えいようラボラトリ合同会社 管理栄養士：佐々木可奈恵

ご購入はこちらから