

心からの
おもてなし

御予約弁当



特別な日に、
いつもより
ちょっと贅沢を

おかず
11品

和風御膳

926円(税込1,000円)

容器サイズ(約):縦19.5×横19.5×高さ4.5cm
特定原材料:卵、小麦、えび

- 紅鮭の西京焼
- 天ぷら
(海老、舞茸と根菜のかき揚げ)
- 煮物
(南瓜、がんも、椎茸、人参)
- 鶏の照り焼
- 牛ごぼう
- ピリ辛茼蒿
- 白和え
- ほうれん草胡麻和え
- うぐいす豆
- 厚焼き玉子
- しば漬け
- 鶏五目ごはん
- 白飯(梅干、黒ごま)

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 ▶



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(茼蒿、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)

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)

お渡し
期間

2019年2月22日(金)から

※ご購入用日の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) ▶ ご予約締切日時 2019年2月19日(火)午前9時まで

※画像はイメージです。



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。

栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性におすすめです。

■スマートミール1食当たり基準

	食品等	「ちゃんと」の基準 400~650kcal未満	「しっかり」の基準 650~850kcal
主食	飯、めん類、パン	飯の場合 150~180gが目安	飯の場合 170~220gが目安
	魚、肉、卵、大豆製品	60~120gが目安	90~150gが目安
副菜1(付け合せ等)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上	140g以上
副菜2(小鉢・汁)			
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

※日本栄養改善学会をはじめとした複数の学協会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証をおこなっています。

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(商標、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)

スマートミールの
「しっかり」の基準[※]に適合!

※「しっかり」の基準は上記をご覧ください。



寿司詰め合わせ

676円(税込730円)

容器サイズ(約):縦12.0×横19.5×高さ4.5cm
特定原材料:卵、乳、小麦、かに

●醤油小袋付き ●一部地区により仕様が異なります。

- 太巻寿司(玉子焼、カニカマ、かんぴょう煮、椎茸煮、きゅうり、おぼろ)
- いなり寿司
- 煮物(南瓜、がんも、椎茸、人参)
- 鶏の照り焼
- 牛ごぼう
- ほうれん草胡麻和え
- 厚焼き玉子



赤飯

343円(税込370円)

容器サイズ(約):縦14.0×横14.0×高さ5.0cm

特定原材料:卵

- ごま塩付き
- 新潟県の一部では取り扱いがございません。

お申し込み方法

ご購入用日の**3日前の午前9時**までにお申し込みいただきお渡し時間をご指定ください。

例えば お渡し日 2019年2月22日(金)
ご予約締切日時 2019年2月19日(火)午前9時まで

お客様へのお願い

- 直射日光・高温多湿での保管はお避けください。
 - お早めにお召し上がりください。
 - 生ものですので、ご指定された日時に必ずご来店ください。
- 商品お渡しの際には、掛紙で包装いたします。
「おてふき」「おてもと」「持ち帰り袋」をお付けします。
(全ての商品が対象です。)



※包装イメージ

個人情報の取り扱いについて

以下にご同意の上、レジにてお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

ご購入いただきました個人情報は、チラシ商品の予約・引渡し及びそれに係るご連絡(必要な場合のみ)のために利用させていただきます。また、法令に定める場合を除き、ご本人様の承諾なしに第三者(業務委託先を除く)に個人情報を提供することはいたしません。個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ先は以下のとおりです。

株式会社ファミリーマート 個人情報統括管理責任者(連絡先は右記と同じ) お客様相談室(0120-079-188)受付 9:00~17:00 ※土日祝除く

※画像はイメージです。[2019.2]

●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 時頃

No.	商品名	税込価格	数量	小計
1	和風御膳	1,000円		
2	味わい御膳	850円		
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	850円		
4	寿司詰め合わせ	730円		
5	赤飯	370円		
		合計		円

店印 ご注文・お問い合わせは下記店舗にて承ります。

受付者

※ご予約と引き換えにご予約申込書(お客様控え)とレシートをお渡しいたします。大切に保管してください。
※複数日に分けてお申し込みされる場合は、お手数ですがご予約申込書を分けてご記入願います。
※商品の内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※ご予約締切日時の変更・キャンセルはお受けできません。
※画像はイメージです。

赤太枠の中をご記入の上、レジにお持ちください。

ご予約申込書(店舗控え)

お名前	フリガナ	様
お電話番号		
ご住所	※ご記入は任意です。	
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 時頃

No.	商品名	税込価格	数量	小計
1	和風御膳	1,000円		
2	味わい御膳	850円		
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	850円		
4	寿司詰め合わせ	730円		
5	赤飯	370円		
		合計		円

受付者は店舗控えの内容を参照の上、お客様控えに転記してください。

受付者