

心からの  
おもてなし

# 御予約弁当



特別な日に、  
いつもより  
ちよつと贅沢を

おかず  
12品

## 和風御膳

1,019円(税込1,100円)

容器サイズ(約):縦19.5×横19.5×高さ4.5cm  
特定原材料:卵、乳成分、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、蓮根)
- 煮物(南瓜、椎茸、人参)
- 鶏の照り焼
- 牛すき煮
- 茄子揚げ浸し
- さつまいも入り金平
- かぼちゃサラダ
- ほうれん草胡麻和え
- うぐいす豆
- 厚焼き玉子
- しば漬け
- 茶飯
- 白飯  
(いくら醤油漬、白胡麻)

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。

おかず  
9品



## 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、乳成分、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(だしごま糎)

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。

くわしくはこちら



栄養成分表示 1包装当り(推定値)  
●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  
●食塩相当量…2.9g

お渡し  
期間

2019年10月1日(火)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10月1日(火) ▶ ご予約締切日時 2019年9月28日(土)午前9時まで

※画像はイメージです。

スマートミールの「しっかり」の基準※に適合!

※「しっかり」の基準は右表をご覧ください。

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、乳成分、小麦

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

スマートミールの「しっかり」の基準は、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食あたり基準

	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
主菜	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。

### 栄養成分表示 1包装当たり(推定値)

- 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
- 食塩相当量…2.6g



## ちらし寿司御膳

695円(税込750円)

容器サイズ(約):縦11.6×横21.2×高さ6.2cm  
特定原材料:卵、乳成分、小麦、えび  
●一部地区により仕様が異なります。

- ちらし寿司(酢飯、五目煮、錦糸卵、海老、ぶなしめじ、蓮根、椎茸、鮭、いくら醤油漬、とびうおの卵、きぬさや)
- 鶏の照り焼
- 煮物(南瓜、人参)

おかず  
2品



## 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。

バーコード決済機能付きアプリ  
ファミペイ会員募集中!

FamiPayでのお支払いで¥200円につきFamiPayボーナス1円相当を還元!

今すぐダウンロード!  
ファミペイ 検索

※「FamiPay」は、株式会社ファミマデジタルワングが発行する電子マネーです。 ※FamiPayボーナスはお買物の翌月10日以降に付与されます。お買物時のレシートや電子レシートには表示されません。

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10月1日(火)  
ご予約締切日時 ..... 2019年9月28日(土)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、掛け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右記のとおりです。

株式会社ファミリーマート 個人情報統括管理責任者(連絡先は下記と同じ)  
お客様相談室(0120-079-188)受付 [月~金曜日]9:00~17:00 ※土日、祝、年末年始を除く

※画像はイメージです。 [2019.9]

●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	1,100円		
2	味わい御膳	850円		
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	850円		
4	ちらし寿司御膳	750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。  
※ご予約締切日以降の予約の変更・取消は致しかねます。ご了承下さい。  
※クレジットカードでお支払いの場合、購入金額によりサインまたは暗証番号の入力が必要です。  
※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	ふりがな	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 時頃

No.	商品名	税込価格	数量	小計
1	和風御膳	1,100円		
2	味わい御膳	850円		
3	炙り焼 鮭幕の内弁当	850円		
4	ちらし寿司御膳	750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