

慶事や弔事にも 普段の食卓にも

ごく 極うま ご予約膳

1個から
ご予約
受付!

※画像はイメージです。

ご入り用日の3日前の午前9時までにお申し込みください。



極^{ごく}うま × 贅^{ぜい}沢

素材のうまみを引き出す、
贅沢な仕上げ。



みその香りが紅鮭のうまみを引き立たせる“紅鮭の西京焼”



脂ののった牛バラ肉をじっくり煮込んだ“牛すき煮”



かつお節香る白だしが素材のおいしさを際立たせる“煮物”

1 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



おかず
11品

お
献
立

- 焼 物 ●紅鮭の西京焼 ●鶏の照り焼
- 揚 物 ●天ぷら(海老、枝豆と根菜のかき揚げ、大葉)
- 煮 物 ●煮物(がんも、人参、椎茸) ●かぼちゃ煮(鶏そぼろあん)
- 惣 菜 ●牛すき煮 ●蓮根金平 ●大学芋 ●黒豆
●厚焼き玉子 ●しば漬
- 御 飯 ●茶飯(ほたて) ●白飯(黒胡麻)



- ちらし寿司(酢飯、五目煮、錦糸卵、海老、蓮根、ぶなしめじ、椎茸、ほたて、鮭、とびうおの卵、きぬさや)
- 鶏の照り焼 ●煮物(がんも、かぼちゃ)

おかず
2品

4 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



●一部地区により仕様が異なります。



5 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



●ごま塩付き

＊ 極うま × バランス ＊

健康バランスにこだわった
しっかりごはん。



彩りのいい、3種野菜のかき揚げとかぼちゃ・オクラの“天ぷら”



香ばしく焼き上げた“銀鮭の炙り焼”



2 味わい御膳

788円(税込850円)

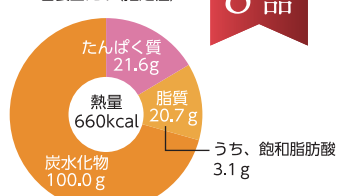
容器サイズ(約):
縦15.5×横21.5×高さ4.5cm

特定原材料



スマートミールの
「しっかり」の
基準に適合!

栄養成分表示
1包装当たり(推定値)



おかず
8品

主 食 ●茶飯 ●白飯(黒胡麻)

主 菜 ●赤魚のみりん焼 ●牛すき煮 ●煮物(がんも)
●厚焼き玉子

副 菜 ●天ぷら(野菜と舞茸のかき揚げ、かぼちゃ、
オクラ) ●煮物(大根、人参、かぼちゃ、椎茸)
●金平炒め(蒟蒻、ごぼう、人参)
●蓮根梅肉和え ●小松菜だし煮



3 炙り焼 鮭幕の内弁当

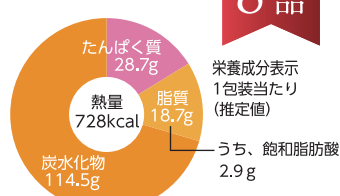
788円(税込850円)

容器サイズ(約):
縦14.5×横22.5×高さ4.0cm

特定原材料



スマートミールの
「しっかり」の
基準に適合!



おかず
8品

主 食 ●白飯(黒胡麻)

主 菜 ●銀鮭の炙り焼 ●天ぷら(海老) ●煮物(がんも)
●厚焼き玉子

副 菜 ●煮物(大根、人参、かぼちゃ、椎茸)
●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
●ひじき煮

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



■スマートミール
1食当たり基準

	食品等	「ちゃんと」の基準 450～650kcal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) 副菜2(小鉢・汁)	野菜、きのこ、 いも、海藻	140g以上	140g以上
食 塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

1食当たりのエネルギー量による
2段階の分類。

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
身体活動量の多い**女性**におすすめです。

※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。
※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。

※商品の内容が変更になる場合がございます。 ※画像はイメージです。

お申し込み方法

ご入り用日の**3日前の午前9時**までにお申し込みいただき **お受け取り時間**をご指定ください。

〈例えば〉 **お受け取り日** 2022年3月5日(土) ▶ **ご予約締切日時** 2022年3月2日(水) 午前9時まで

お受け取り期間
2022年3月1日(火)から

店舗で
予約

1 お申し込み

ご予約申し込み書にご記入の上、
受取希望店舗にて
お申し込みください。



2 受取店舗へご来店ください

受取日時に店頭レジカウンターにて
お客様控えをストアスタッフへお渡しいただき、
代金と引き換えに商品をお受け取りください。



【ご予約について】システム上の都合により、午前3時30分～午前5時までは店舗でのお申し込みをお受けできません。※やむをえない事情により、商品仕様が変更になる場合や予約・販売が中止となる場合がございます。※予約取消はレシート単位となります。【商品受取・返品について】※商品・店舗によってお受け取りいただけません。※商品のお受け取りは、ご指定された受取日中をお願いいたします。※お客様都合による返品・返金はお受けできません。商品の瑕疵や品違いの場合は、商品受取店舗で返品・返金を行います。ご購入いただいた商品及びレシートを必ずご提示ください。ご提示いただけない場合はお受けできません。※レシートに記載のお渡し日を過ぎてもご来店されず、ご連絡がない場合、予約商品は処分させていただきます。この場合、商品代金相当額を請求させていただきます場合があります。

■商品についてはお客様相談室へお問い合わせください 〈株式会社ファミリーマート お客様相談室〉0120-079-188(受付時間)平日9:00～17:00(土日、祝、年末年始を除く)

個人情報について

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いたします。

ご記入いただきました個人情報は、本チラシ商品の予約・引渡し及びそれに係るご連絡(必要な場合のみ)のため、各種商品・サービスのご案内のために利用させていただきます。また、当社では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ありません。個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ先は下記の通りです。

株式会社ファミリーマート 個人情報お問い合わせ窓口〈お客様相談室〉0120-079-188
個人情報統括管理責任者 〈受付時間〉平日9:00～17:00(土日、祝、年末年始を除く)

[2022.2]

商品に関するご案内

- 商品には掛け紙が付いております。
- 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。



※掛け紙イメージ

〰️キリトリ線

赤太枠の中をご記入の上、レジにお持ちください。

ご予約申し込み書(店舗控え)

お名前	ふりがな	様
お電話番号		
ご住所 ※ご記入は任意です。	〒 ー 各種商品・サービスのご案内を希望されない場合は右欄にレ点をご記入ください。	案内 不要 ☐
受取日時	ご希望の日時を ご記入ください	月 日 () 午前 ・ 午後 時頃

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

受付日

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。
受付日は必ず記入してください。

受付者

〰️キリトリ線

●商品受取の際、お客様控えをお持ちください。

ご予約申し込み書(お客様控え)

お名前	様
受取日時	ご希望の日時を ご記入ください 月 日 () 午前 ・ 午後 時頃

※ご予約時にご予約申し込み書(お客様控え)とレシートをお渡しいたします。
商品受け取りの際、お持ちいただく必要がありますので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し込み書を分けてご記入ください。
※ご予約締切日時以降の予約の変更・取消はお受けできません。
※2020年7月1日よりレジ袋は有料となっております。

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。

受付日

受付者